

2008年3月26日

青森県三沢市・長野県須坂市 比較調査

# 女性の健康と ライフスタイルⅣ

## 報告書

(2007年10～11月調査)

I	調査の設計	2
II	今回調査の概要	10
III	調査票	25



社団法人 長野県世論調査協会

Tel 026-233-3616 Fax 026-233-3610

<http://www.nagano-yoron.or.jp>

## ◆三沢市・須坂市の概要



### ★青森県三沢市

まちづくりの目標	安らぎと潤いのある国際色豊かな文化都市
位置	青森県の東南部に位置し、太平洋に面する
面積	119.97km <sup>2</sup>
世帯数	約18,206世帯
人口	約43,000人(男性21,200人 女性21,900人)
市制施行	1958(昭和33)年9月
製造品出荷額	476億円
農業産出額	127億円
商品販売額	630億円
老年人口(65歳以上)割合	15.8%
年少人口(14歳以下)割合	18.0%

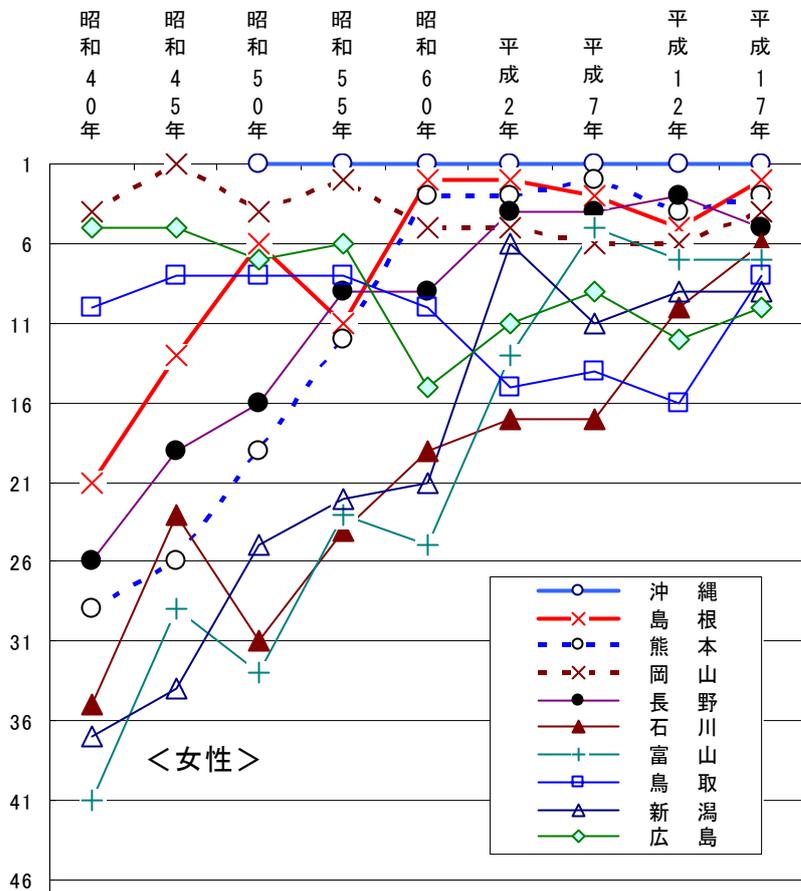
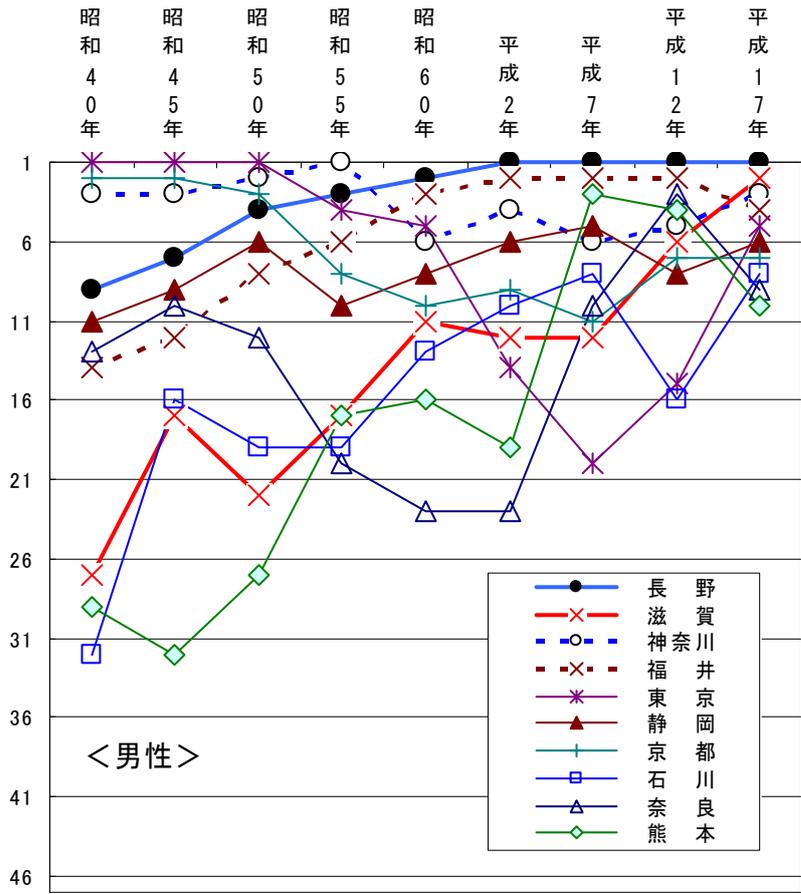
### ★長野県須坂市

まちづくりの目標	やさしさと活力あふれる美しい共生・文化のまち
位置	長野県北部、長野市の東側に位置し、群馬県に接する
面積	150km <sup>2</sup>
世帯数	18,600世帯
人口	約53,000人(男性25,900人 女性27,500人)
市制施行	1954(昭和29年)年4月
製造品出荷額	1,189億円
農業産出額	60億円
商品販売額	659億円
老年人口(65歳以上)割合	24.1%
年少人口(14歳以下)割合	14.1%

◆都道府県別平均寿命

<上位10都府県の推移>

	男性	女性
全国	78.79	85.75
北海道	78.30	85.78
青森	76.27	84.80
岩手	77.81	85.49
宮城	78.60	85.75
秋田	77.44	85.19
山形	78.54	85.72
福島	77.97	85.45
茨城	78.35	85.26
栃木	78.01	85.03
群馬	78.78	85.47
埼玉	79.05	85.29
千葉	78.95	85.49
東京	79.36	85.70
神奈川	79.52	86.03
新潟	78.75	86.27
富山	79.07	86.32
石川	79.26	86.46
福井	79.47	86.25
山梨	78.89	86.17
長野	79.84	86.48
岐阜	79.00	85.56
静岡	79.35	86.06
愛知	79.05	85.40
三重	78.90	85.58
滋賀	79.60	86.17
京都	79.34	85.92
大阪	78.21	85.20
兵庫	78.72	85.62
奈良	79.25	85.84
和歌山	77.97	85.34
鳥取	78.26	86.27
島根	78.49	86.57
岡山	79.22	86.49
広島	79.06	86.27
山口	78.11	85.63
徳島	78.09	85.67
香川	78.91	85.89
愛媛	78.25	85.64
高知	77.93	85.87
福岡	78.35	85.84
佐賀	78.31	86.04
長崎	78.13	85.85
熊本	79.22	86.54
大分	78.99	86.06
宮崎	78.62	86.11
鹿児島	77.97	85.70
沖縄	78.64	86.88



# I 調査の設計

## ◆ 調査の目的

本調査の第1の目的は、長寿地域と短命地域のライフスタイルの基本的な比較を行い、平均寿命に貢献する要因を探ることである。また、これまでの調査のライフスタイルに関する結果の比較を通して要因の普遍性や特殊性の確認を行うことが第2の目的である。そして、地域ごとのライフスタイルの年代差、つまり、世代間継承の現状を把握することが第3の目的である。

## ◆ 調査の設計

- ▽調査対象 青森県三沢市、長野県須坂市在住の  
20～69歳の女性各1000人、男性各500人（回収時の70代含む）
- ▽抽出方法
- ・三沢市 住民基本台帳から地域の性・年代別割り当ての有意抽出
  - ・須坂市 選挙人名簿から無作為抽出
- ▽調査時期 2007年10月～11月
- ▽調査方法
- ・三沢市 調査員配布・回収
  - ・須坂市 郵送 配布・回収
- ★集計データは各問の「不明」を除外
- ▽有効回収（率）
- ・三沢市女性 953人（95.3%） 男性491人（98.2%）
  - ・須坂市女性 643人（64.3%） 男性299人（59.8%）
- ▽合同調査主体 埼玉県立大学、長野県世論調査協会
- ▽調査協力 青森県三沢市、長野県須坂市

### ◇過去4回の「健康とライフスタイル」調査

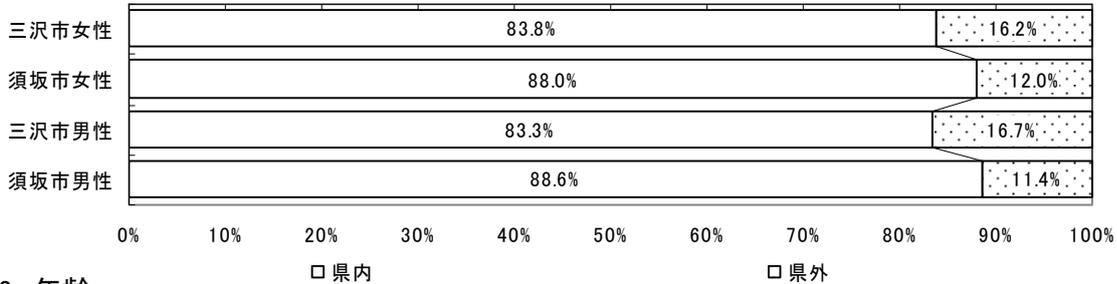
- ▽2003年
- ・メーン調査 青森、長野両県の成人男女各1000人
  - ・比較調査 秋田県の全県1021人、沖縄県南風原町の50代女性293人
- ▽2004年
- ・青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の成人女性各1000人
- ▽2005年
- ・青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の中学2年生全員1265人
  - ・青森県十和田市、長野県岡谷市の成人女性各1000人
- ▽2006年
- ・青森県むつ市、長野県上田市、福井県福井市、沖縄県嘉手納町

<注>報告書のパーセント数字は小数点第2位を四捨五入。合計が100にならない場合がある。

## 回収サンプルの内訳

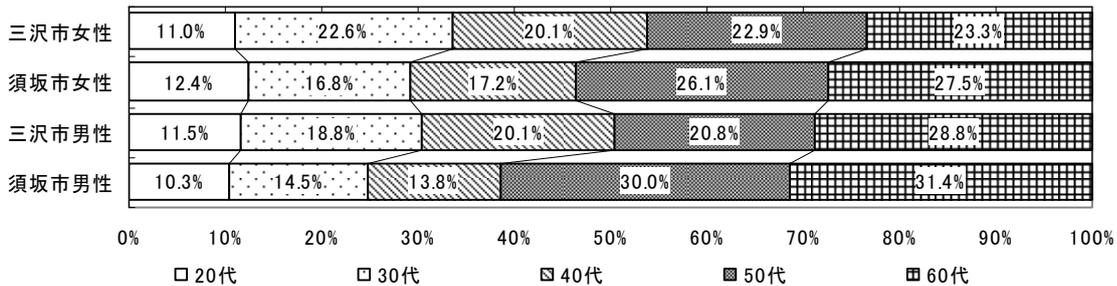
### F1 出身

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
県内	782	83.8%	587	88.0%	404	83.3%	263	88.6%
県外	151	16.2%	80	12.0%	81	16.7%	34	11.4%



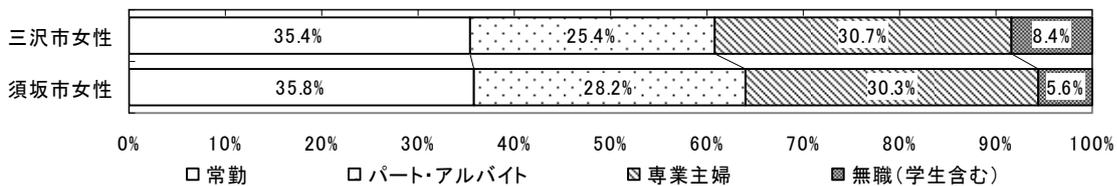
### F2 年齢

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
20代	97	11.0%	80	12.4%	53	11.5%	30	10.3%
30代	199	22.6%	109	16.8%	87	18.8%	42	14.5%
40代	177	20.1%	111	17.2%	93	20.1%	40	13.8%
50代	201	22.9%	169	26.1%	96	20.8%	87	30.0%
60代	205	23.3%	178	27.5%	133	28.8%	91	31.4%



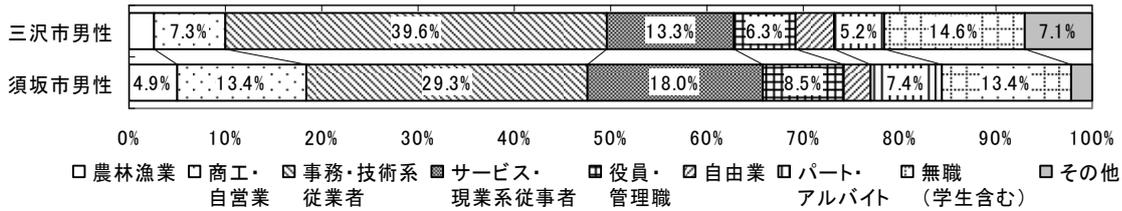
### F3-1 職業(女性)

	三沢市女性		須坂市女性	
常勤	327	35.4%	235	35.8%
パート・アルバイト	235	25.4%	185	28.2%
専業主婦	284	30.7%	199	30.3%
無職(学生含む)	78	8.4%	37	5.6%



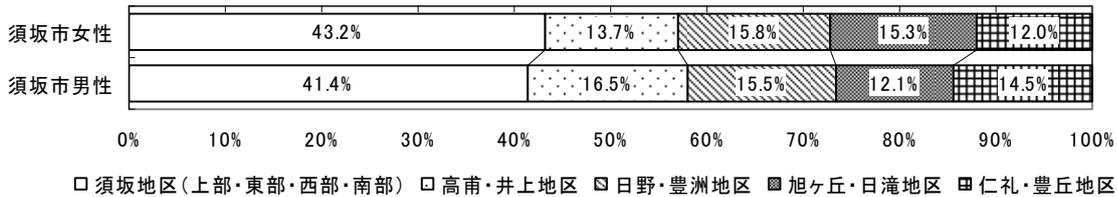
### F3-2 職業(男性)

	三沢市男性		須坂市男性	
農林漁業	13	2.7%	14	4.9%
商工・自営業	35	7.3%	38	13.4%
事務・技術系従業者	190	39.6%	83	29.3%
サービス・現業系従事者	64	13.3%	51	18.0%
役員・管理職	30	6.3%	24	8.5%
自由業	19	4.0%	8	2.8%
パート・アルバイト	25	5.2%	21	7.4%
無職(学生含む)	70	14.6%	38	13.4%
その他	34	7.1%	6	2.1%



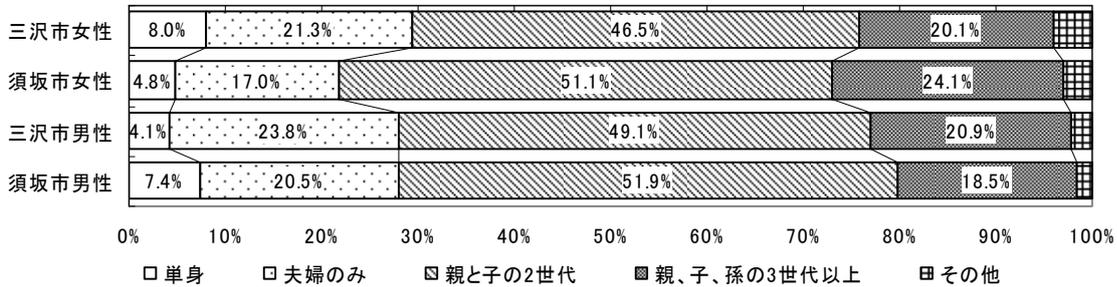
### F4 お住まいの地域(須坂市のみ)

	須坂市女性		須坂市男性	
須坂地区(上部・東部・西部・南部)	288	43.2%	123	41.4%
高甫・井上地区	91	13.7%	49	16.5%
日野・豊洲地区	105	15.8%	46	15.5%
旭ヶ丘・日滝地区	102	15.3%	36	12.1%
仁礼・豊丘地区	80	12.0%	43	14.5%



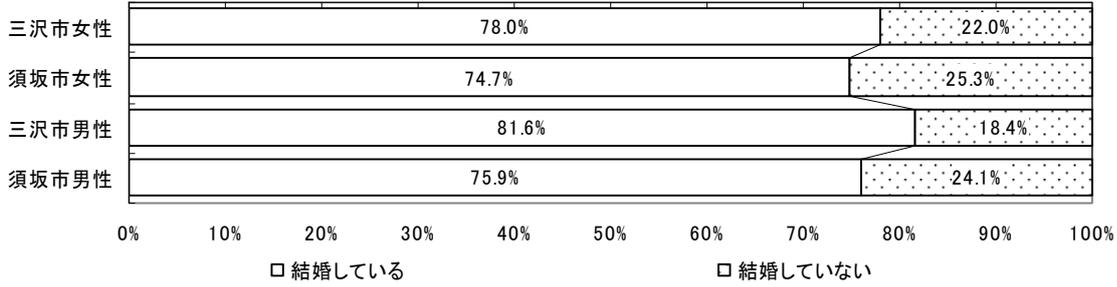
### F5 同居家族の構成

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
単身	74	8.0%	32	4.8%	20	4.1%	22	7.4%
夫婦のみ	198	21.3%	113	17.0%	115	23.8%	61	20.5%
親と子の2世代	432	46.5%	339	51.1%	237	49.1%	154	51.9%
親、子、孫の3世代以上	187	20.1%	160	24.1%	101	20.9%	55	18.5%
その他	38	4.1%	20	3.0%	10	2.1%	5	1.7%



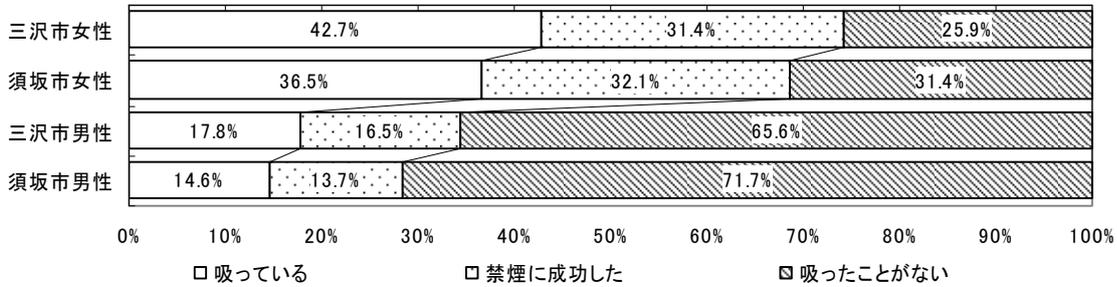
F6 現在の結婚の有無

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
結婚している	718	78.0%	484	74.7%	394	81.6%	223	75.9%
結婚していない	203	22.0%	164	25.3%	89	18.4%	71	24.1%



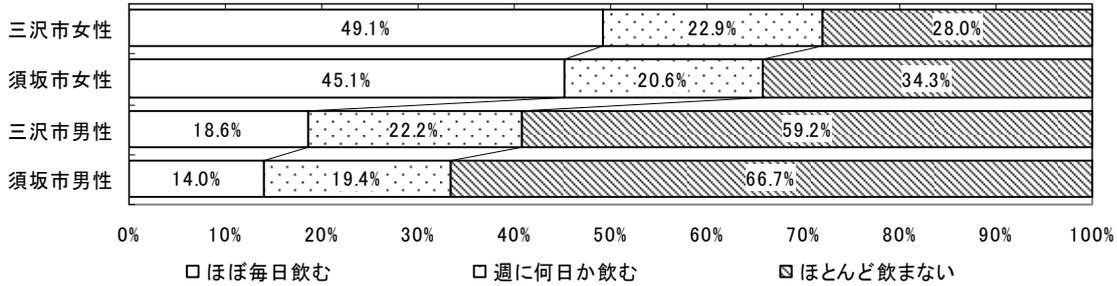
F7 配偶者の方はタバコを吸いますか

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
吸っている	303	42.7%	173	36.5%	70	17.8%	32	14.6%
禁煙に成功した	223	31.4%	152	32.1%	65	16.5%	30	13.7%
吸ったことがない	184	25.9%	149	31.4%	258	65.6%	157	71.7%



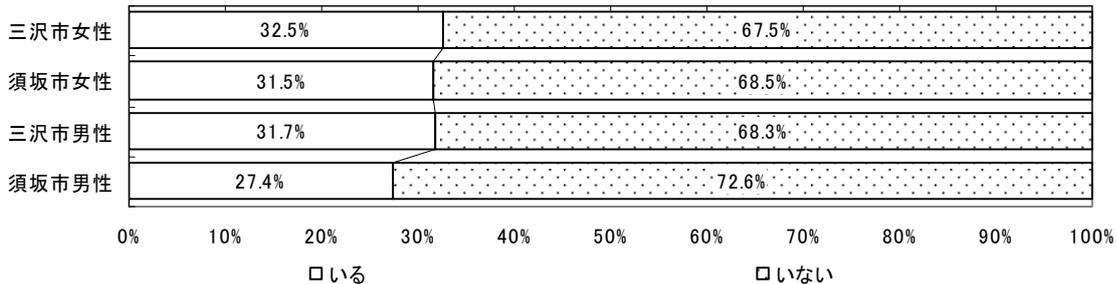
F8 配偶者の方は飲酒をしますか

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
ほぼ毎日飲む	349	49.1%	213	45.1%	73	18.6%	31	14.0%
週に何日か飲む	163	22.9%	97	20.6%	87	22.2%	43	19.4%
ほとんど飲まない	199	28.0%	162	34.3%	232	59.2%	148	66.7%



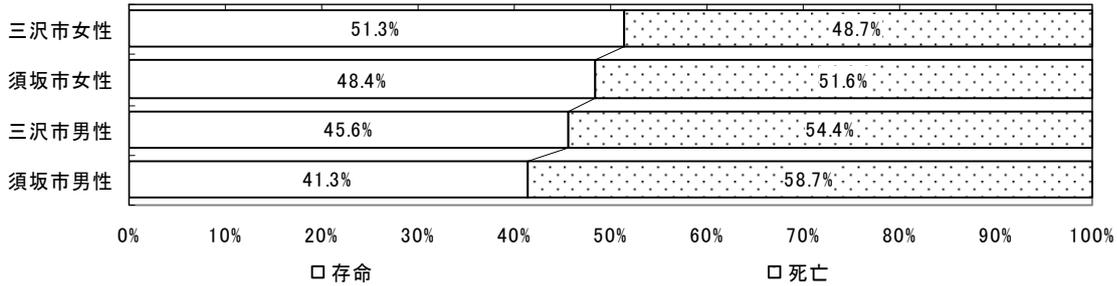
F9 小学生(12歳)以下のお子さんがいますか

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
いる	295	32.5%	202	31.5%	151	31.7%	79	27.4%
いない	612	67.5%	440	68.5%	325	68.3%	209	72.6%



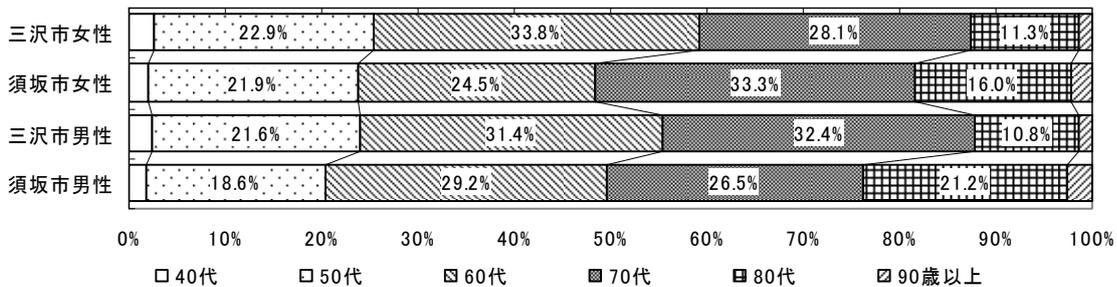
F10-A 父親

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
存命	449	51.3%	314	48.4%	208	45.6%	118	41.3%
死亡	426	48.7%	335	51.6%	248	54.4%	168	58.7%



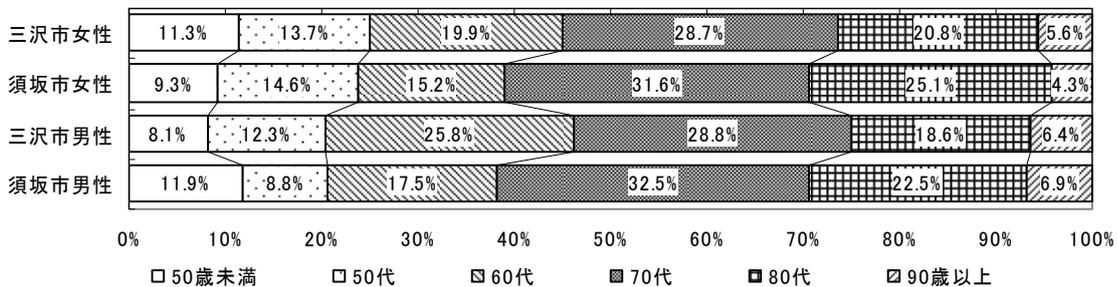
(存命の方)現在の年齢

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
40代	11	2.5%	6	2.0%	5	2.5%	2	1.8%
50代	101	22.9%	67	21.9%	44	21.6%	21	18.6%
60代	149	33.8%	75	24.5%	64	31.4%	33	29.2%
70代	124	28.1%	102	33.3%	66	32.4%	30	26.5%
80代	50	11.3%	49	16.0%	22	10.8%	24	21.2%
90歳以上	6	1.4%	7	2.3%	3	1.5%	3	2.7%



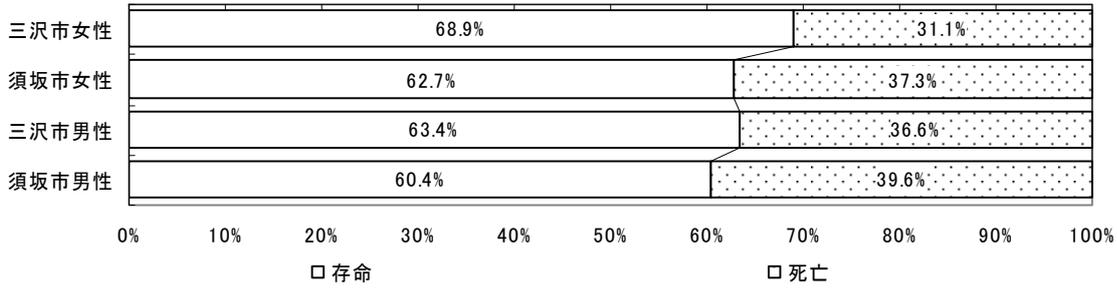
(死亡の方)当時の年齢

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
50歳未満	46	11.3%	30	9.3%	19	8.1%	19	11.9%
50代	56	13.7%	47	14.6%	29	12.3%	14	8.8%
60代	81	19.9%	49	15.2%	61	25.8%	28	17.5%
70代	117	28.7%	102	31.6%	68	28.8%	52	32.5%
80代	85	20.8%	81	25.1%	44	18.6%	36	22.5%
90歳以上	23	5.6%	14	4.3%	15	6.4%	11	6.9%



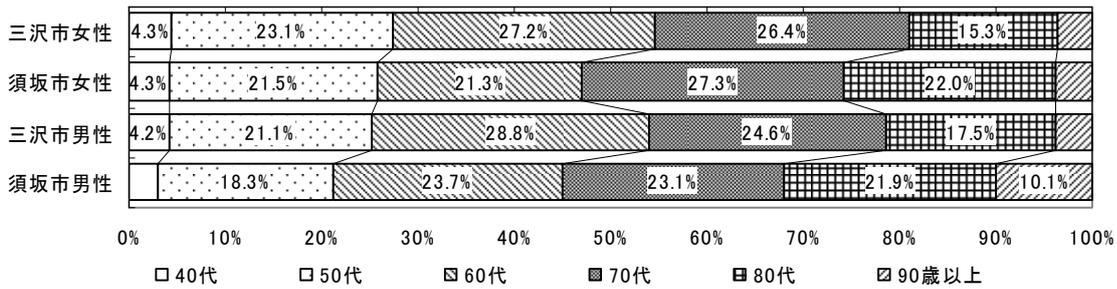
F10-B 母親

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
存命	617	68.9%	409	62.7%	293	63.4%	172	60.4%
死亡	279	31.1%	243	37.3%	169	36.6%	113	39.6%



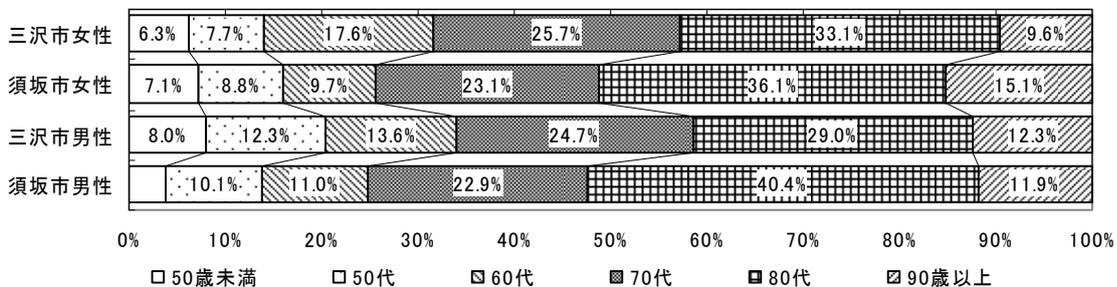
(存命の方)現在の年齢

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
40代	26	4.3%	17	4.3%	12	4.2%	5	3.0%
50代	140	23.1%	86	21.5%	60	21.1%	31	18.3%
60代	165	27.2%	85	21.3%	82	28.8%	40	23.7%
70代	160	26.4%	109	27.3%	70	24.6%	39	23.1%
80代	93	15.3%	88	22.0%	50	17.5%	37	21.9%
90歳以上	22	3.6%	15	3.8%	11	3.9%	17	10.1%



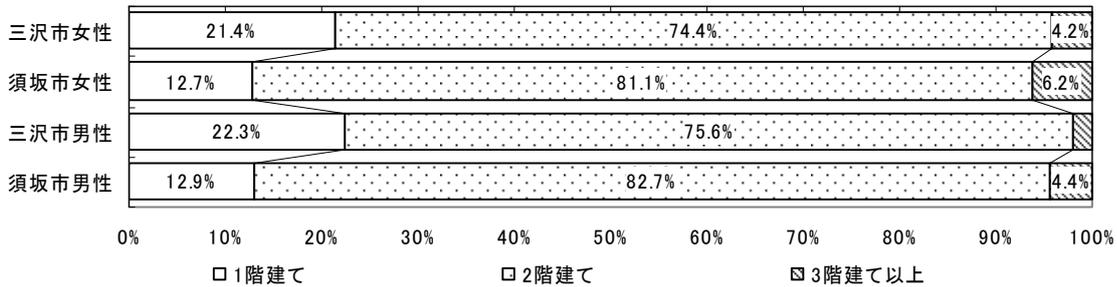
(死亡の方)当時の年齢

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
50歳未満	17	6.3%	17	7.1%	13	8.0%	4	3.7%
50代	21	7.7%	21	8.8%	20	12.3%	11	10.1%
60代	48	17.6%	23	9.7%	22	13.6%	12	11.0%
70代	70	25.7%	55	23.1%	40	24.7%	25	22.9%
80代	90	33.1%	86	36.1%	47	29.0%	44	40.4%
90歳以上	26	9.6%	36	15.1%	20	12.3%	13	11.9%



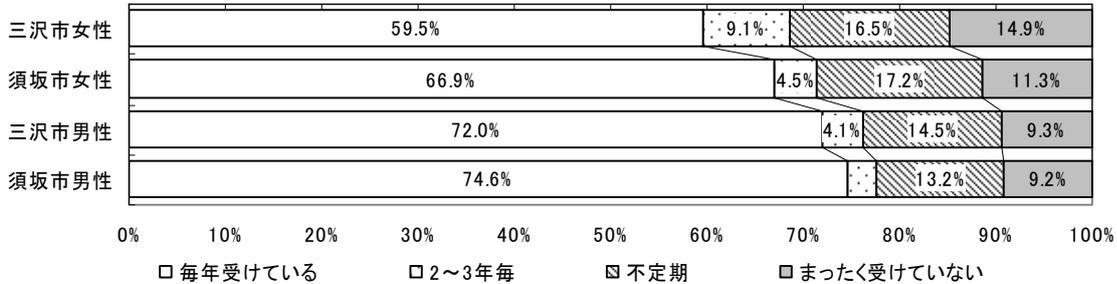
F11 あなたのお住まいは何階建てですか

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
1階建て	198	21.4%	84	12.7%	107	22.3%	38	12.9%
2階建て	689	74.4%	536	81.1%	363	75.6%	243	82.7%
3階建て以上	39	4.2%	41	6.2%	10	2.1%	13	4.4%



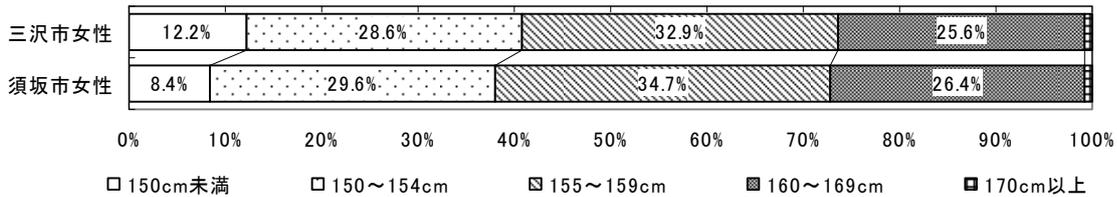
F12 健康診断を定期的に受けていますか

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
毎年受けている	551	59.5%	442	66.9%	347	72.0%	220	74.6%
2~3年毎	84	9.1%	30	4.5%	20	4.1%	9	3.1%
不定期	153	16.5%	114	17.2%	70	14.5%	39	13.2%
まったく受けていない	138	14.9%	75	11.3%	45	9.3%	27	9.2%



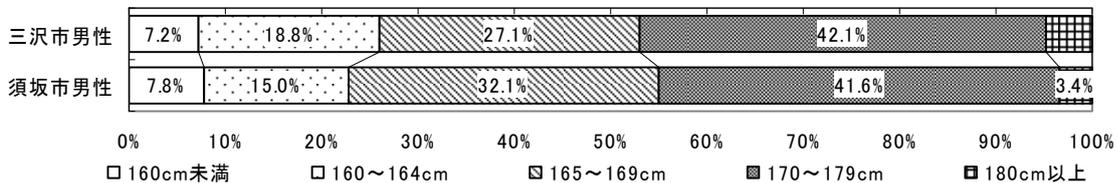
F13-1 身長(女性)

	三沢市女性		須坂市女性	
150cm未満	108	12.2%	55	8.4%
150~154cm	254	28.6%	193	29.6%
155~159cm	292	32.9%	226	34.7%
160~169cm	227	25.6%	172	26.4%
170cm以上	7	0.8%	6	0.9%



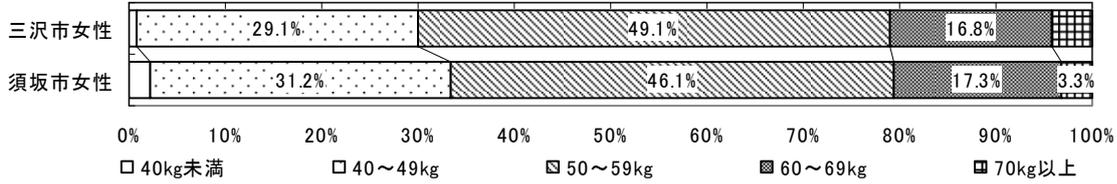
F13-1 身長(男性)

	三沢市男性		須坂市男性	
160cm未満	34	7.2%	23	7.8%
160~164cm	89	18.8%	44	15.0%
165~169cm	128	27.1%	94	32.1%
170~179cm	199	42.1%	122	41.6%
180cm以上	23	4.9%	10	3.4%



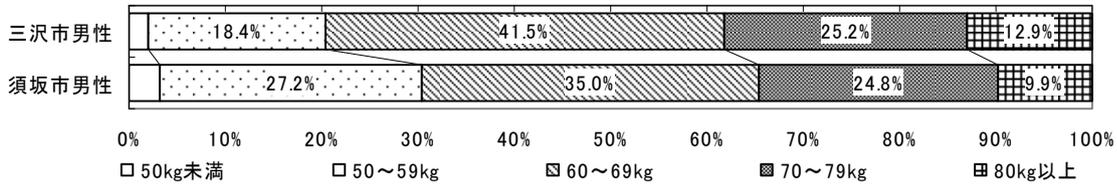
F13-2 体重(女性)

	三沢市女性		須坂市女性	
40kg未満	7	0.8%	14	2.2%
40～49kg	254	29.1%	200	31.2%
50～59kg	429	49.1%	296	46.1%
60～69kg	147	16.8%	111	17.3%
70kg以上	36	4.1%	21	3.3%



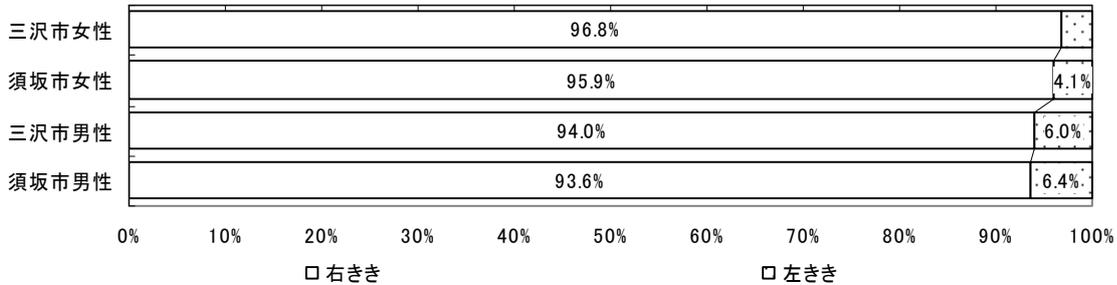
F13-2 体重(男性)

	三沢市男性		須坂市男性	
50kg未満	9	1.9%	9	3.1%
50～59kg	87	18.4%	80	27.2%
60～69kg	196	41.5%	103	35.0%
70～79kg	119	25.2%	73	24.8%
80kg以上	61	12.9%	29	9.9%



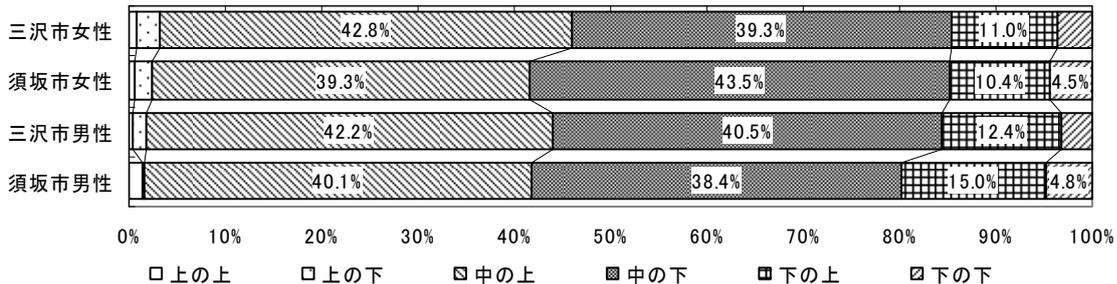
F14 きき腕

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
右きき	897	96.8%	637	95.9%	453	94.0%	276	93.6%
左きき	30	3.2%	27	4.1%	29	6.0%	19	6.4%



F15 世間一般の暮らしぶりを6つに区分すると、あなたのお宅はどの辺りにあてはまると思いますか

	三沢市女性		須坂市女性		三沢市男性		須坂市男性	
上の上	7	0.8%	3	0.5%	2	0.4%	4	1.4%
上の下	22	2.4%	12	1.8%	6	1.3%	1	0.3%
中の上	384	42.8%	256	39.3%	201	42.2%	118	40.1%
中の下	353	39.3%	283	43.5%	193	40.5%	113	38.4%
下の上	99	11.0%	68	10.4%	59	12.4%	44	15.0%
下の下	33	3.7%	29	4.5%	15	3.2%	14	4.8%



## II 今回調査の概要

### 三沢・須坂両市の状況

社団法人長野県世論調査協会

#### 総括的な傾向

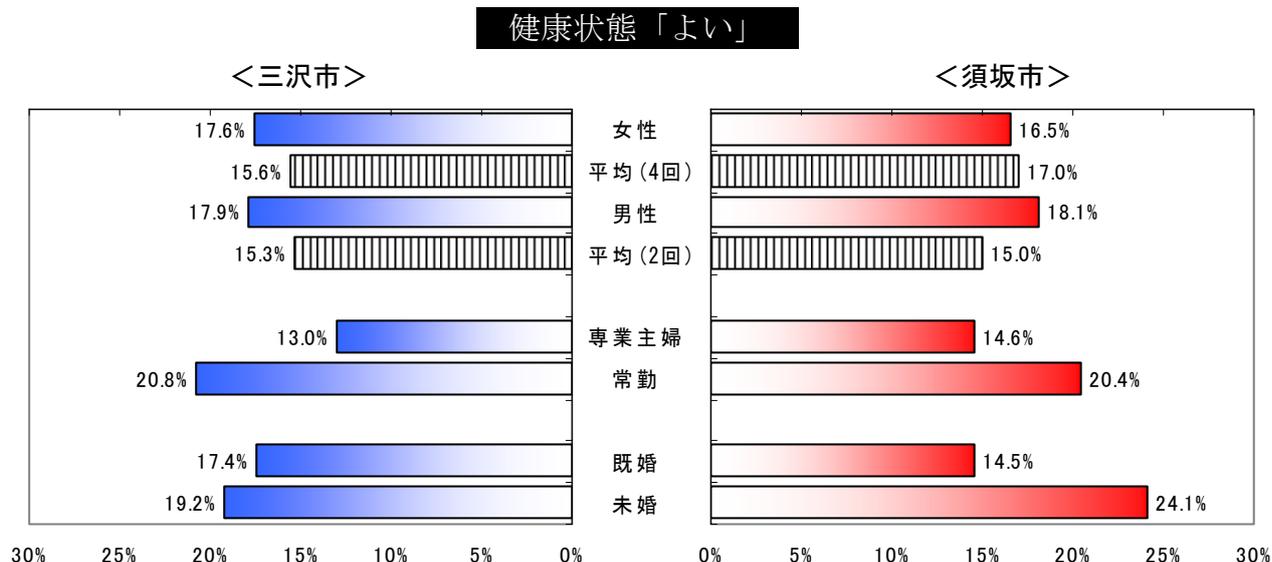
#### ◆「健康づくり」長野優位の流れにやや変化

過去4年にわたる青森、長野両県の成人女性の「健康とライフスタイル」調査で主眼を置いている食生活や日常習慣、人間関係などの取りくみは、今回の青森・三沢市ー長野・須坂市の比較では、全般的に優位にあった長寿地域の長野に、追い上げを図る青森が接近する傾向がみられる。

この中で、常勤で働く層や未婚者が心身の健康状態が良好の半面、日ごろの健康や食生活の心がけ、周辺との人間関係では、専業主婦や既婚層が積極的と、かなりのコントラストが出ている。

#### ◆ 健康状態“かなり「よい」”で青森が逆転

自分の健康状態が「よい」総体で、過去4回とも長野が上回り“かなり「よい」”の部類でも、平均値が青森16%ー長野17%だった。しかし、今回は青森18%ー長野17%と、僅かながら逆転が生じた。

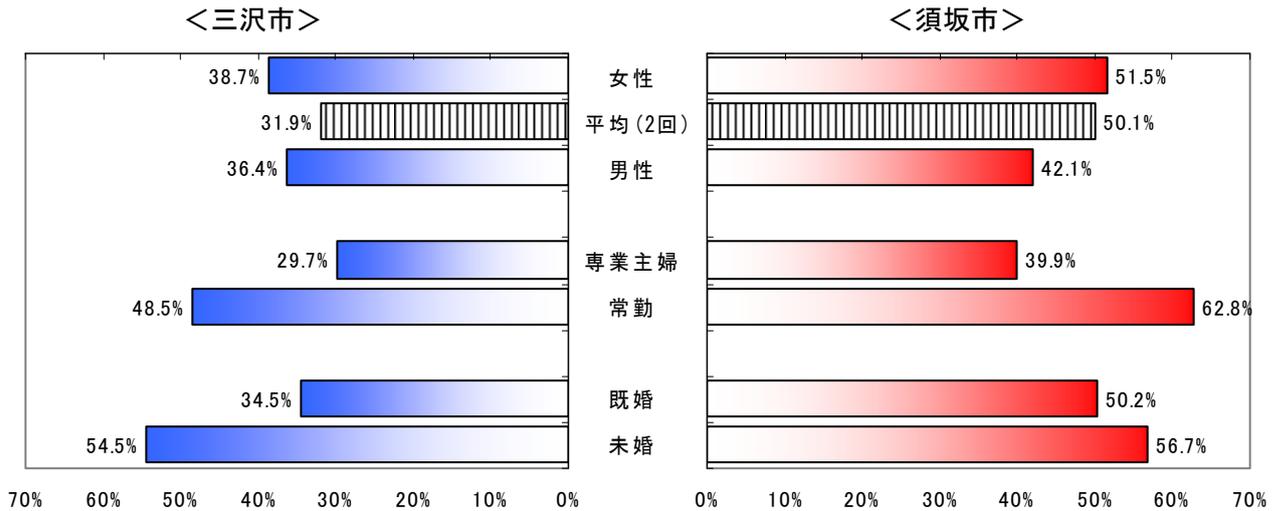


#### ◆ 日常生活、健康の心がけは長野リード

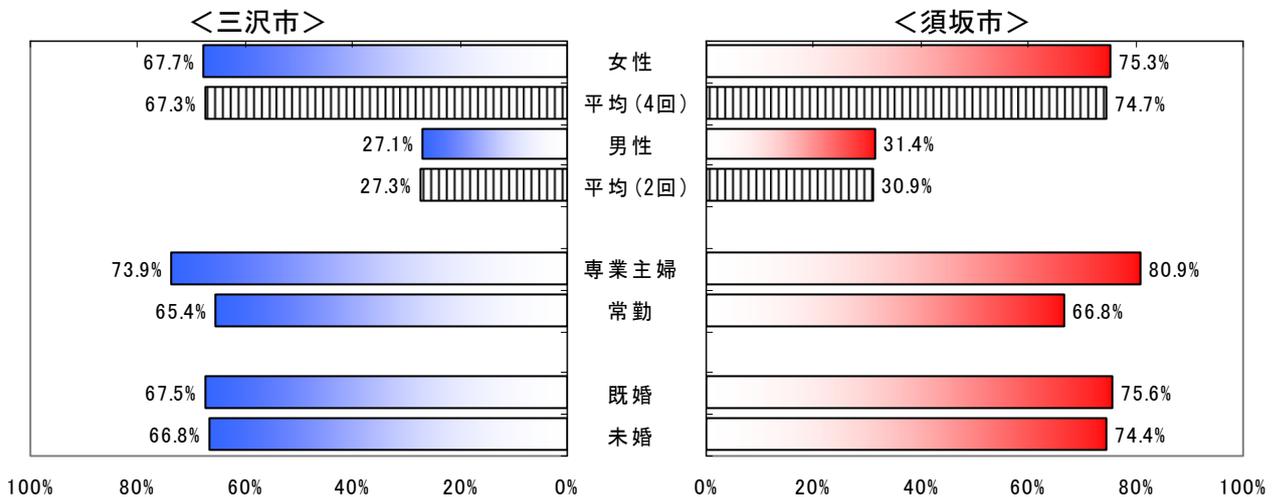
健康状態のひとつの目安として「歯が全部ある」は長野が半数を超える高さで、40%を割る青森と大きな開きがある。過去4回の平均値でも、長野は50%をキープし、青森(32%)との隔たりが著しい。また、日常行動で「酒をほとんど飲まない」が長野で75%と高く、青森では68%。過去の平均値がそのまま反映されている。「たばこを吸ったことがない」でも長野80%ー74%の違いが出ている。

医療とのかかわりでは「かかりつけの医師がいる」が長野の67%に対して青森は53%と差があり「自分なりの健康法がある」でも長野が半数を超え、青森はやや下回る。

## 歯が全部ある



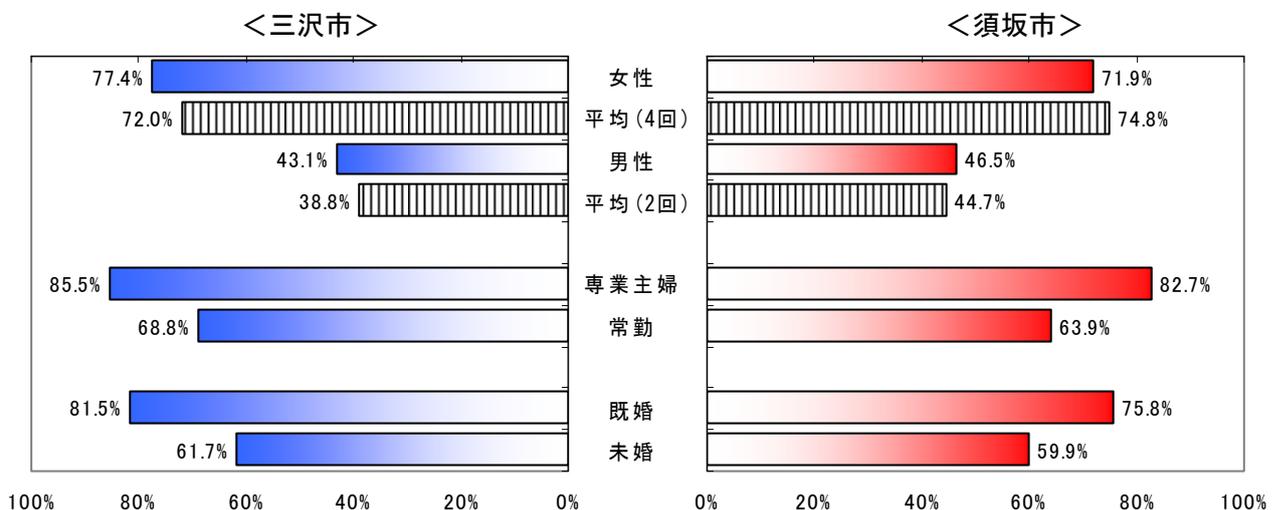
## 酒をほとんど飲まない



### ◆ 食の心がけや対人関係、精神面は青森が積極的

食の心がけで列举した13項目のうち、青森が長野を上回る(3ポイント以上)のは6項目、長野は3項目、残る4項目はほぼ肩を並べる。

## 食事は手作り

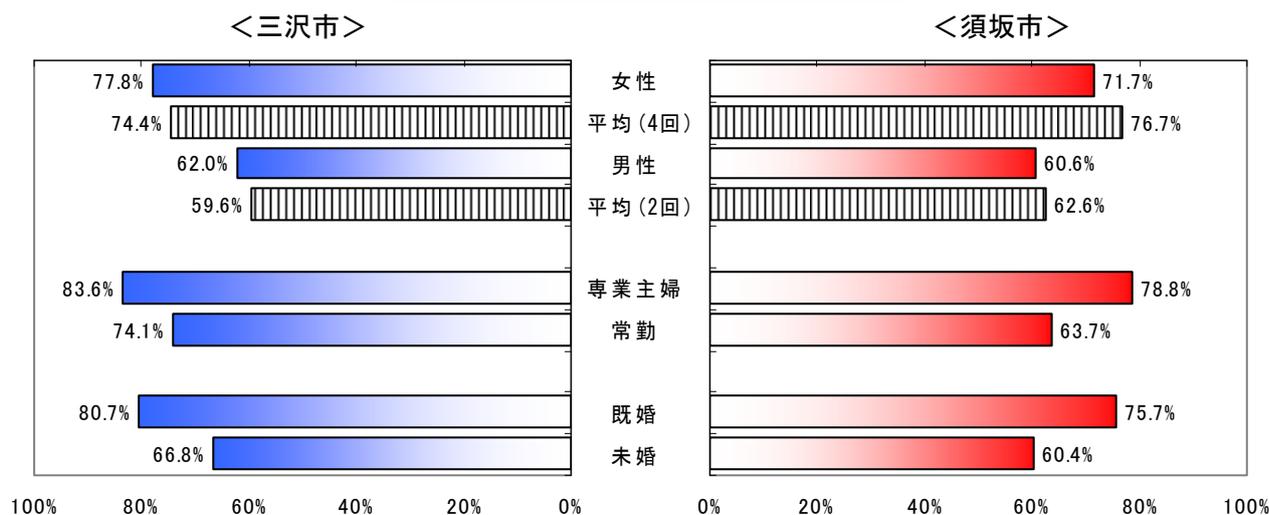


この中で、食事は「できるだけ手作りを心がけている」は、過去の平均値では長野が優位にあったが、今回は青森77%—長野72%となった。

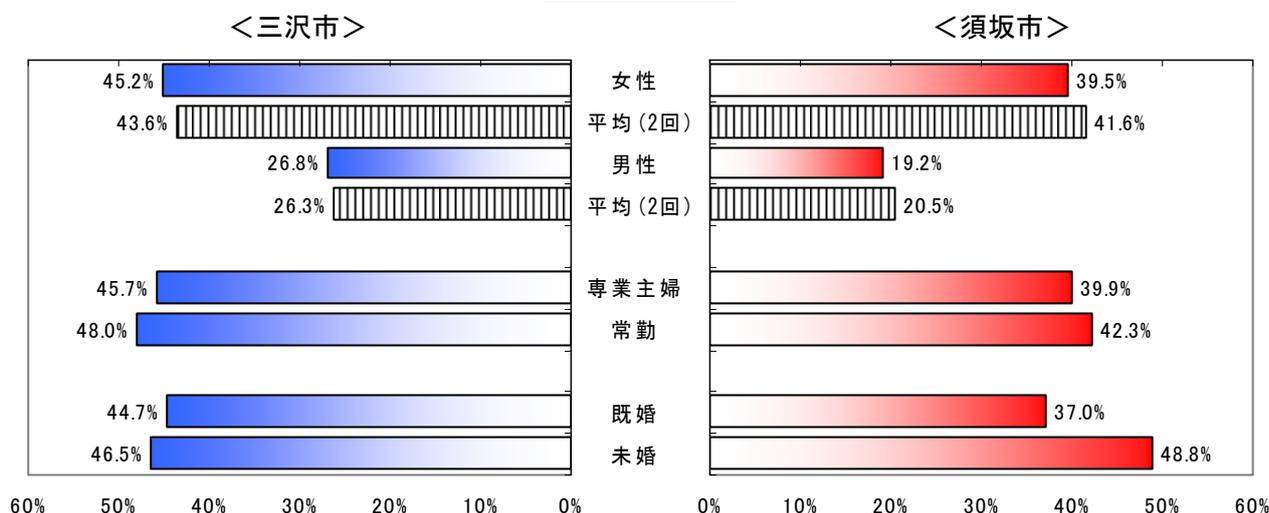
自分の周りとの人間関係では「困ったことがあったときに頼みごとができる近隣に住む人がある」が青森で78%の高率で長野は70%余。これまでの平均値とは逆になった。「自分もこんなふうになりたいと思えるような年上の高齢者がいる」でも青森が上回り、総じて地域的な結びつきに良好さが出ている。

また精神面でみると、自分が同性・同世代に比べて「よく笑う方」と思うのは、青森が45%なのに対して、長野は40%と下回る。青森は「よくしゃべる方」「明るい方」など喜怒哀楽の面が高めになっている。

### 近隣に頼みごとできる人がある



### よく笑う



### ◆ 男性は日常生活、健康づくりで全般的に見劣り

日常生活、健康や食の心がけで、男性は女性に比べて全般に見劣りする。両県の比較では「歯が全部ある」や「酒をほとんど飲まない」は長野が上回る。他方、食の心がけ13項目のうち「塩分控えめ」「間食・夜食控えめ」など5つを青森が引き離し、長野は2つにとどまる。

また、周辺との対人関係や喜怒哀楽の面では、女性と同様に青森が積極的な傾向がみられる。

◆三沢・須坂両市の比較一覧表

	女性		性別			年代		職業		結婚		健康法		生きがい	
	三沢市	須坂市	女性	男性		20・30代	60代	常勤	専業主婦	既婚	未婚	ある	ない	ある	ない
◎ かなり上回る(10P以上) ○ やや上回る ▲ ほぼ同じ(3P未満)															
健康「よい」全体		○	○		三沢市	○		○		○			▲	○	
					須坂市	○		○		○			○	○	
酒を飲まない		○	◎		三沢市		◎		○		▲		○		○
					須坂市		◎		◎		▲		○		▲
睡眠7時間未満		○	○		三沢市	◎		○			▲		▲		▲
					須坂市		▲	○				○		▲	
朝食は必ず		○	○		三沢市		◎		○		◎		○		○
					須坂市		◎		◎		◎		○		○
食の手づくり優先	○		◎		三沢市		◎		◎		◎		◎		◎
					須坂市		◎		◎		◎		◎		◎
塩分控えめ	○		◎		三沢市		◎		◎		◎		◎		○
					須坂市		◎		◎		◎		◎		○
できあいの惣菜使わず	◎		◎		三沢市		◎		◎		○		○		○
					須坂市		◎		○		▲		○		○
カゼをひいた		▲	○		三沢市	◎			▲		▲		▲		▲
					須坂市	◎		○			▲		○		▲
健康食品をとった	○		◎		三沢市		○	○			▲		○		▲
					須坂市		▲	○			▲		○		○
かかりつけの医師がいる		◎	◎		三沢市		◎		◎		◎		◎		◎
					須坂市		◎		◎		◎		◎		○
近隣に頼み事できる人がいる	○		◎		三沢市		◎		◎		◎		◎		◎
					須坂市		◎		◎		◎		◎		◎
生きがいは「付き合い」		▲	◎		三沢市		◎		○		▲		◎		◎
					須坂市		○		○		▲		◎		◎
歯が全部ある		◎	◎		三沢市	◎		◎			◎		◎		○
					須坂市	◎		◎			○		◎		▲
太っていると思う	○		○		三沢市		▲		○		○		○		▲
					須坂市		▲		○		○		○		▲
よく笑う方	○		◎		三沢市	◎			▲		▲		○		◎
					須坂市	◎		○				◎	○		◎
記憶力に心配	○		◎		三沢市		◎		○		○		▲		○
					須坂市		◎		◎		◎		○		▲
血圧が心配	○			◎	三沢市		◎		◎		◎		◎		○
					須坂市		◎		◎		○		▲		○

※男女差は三沢市男・女、須坂市男・女の中で最高値と最低値を比較

主たる指標の内容

今の自分の健康状態

須坂「よい」 85%

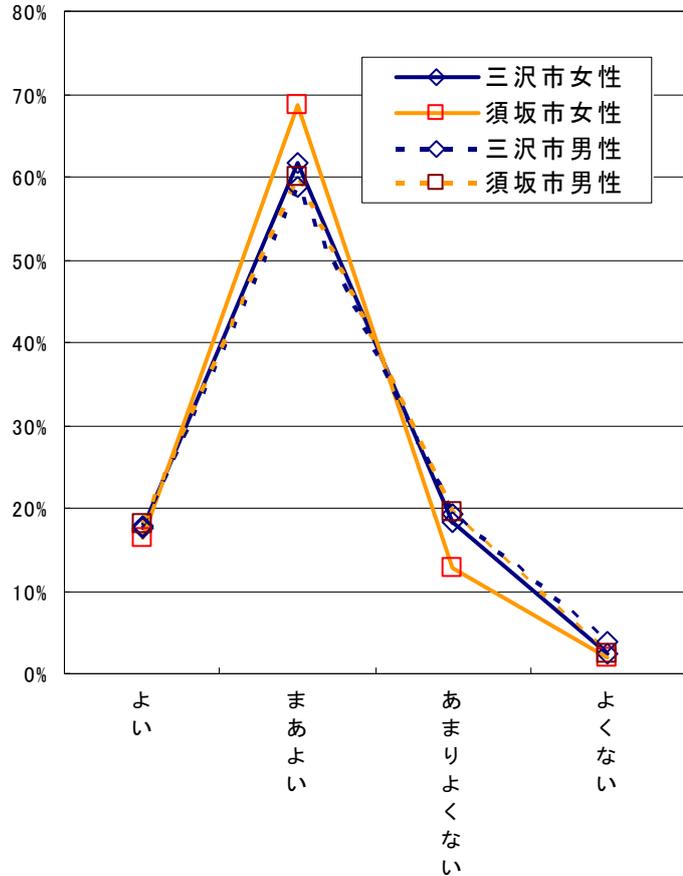
三沢 79%

総体的に健康状態が「よい」は須坂市の85%に対して、三沢市は80%を割り込んだが“かなり「よい」”の評価では僅かながら優位にある。

両市とも既婚者の方が「よい」総体で未婚者を上回るが、須坂市の未婚者は“かなり「よい」”が24%にのぼり、既婚者より10ポイント高いのが目を引く。

その一方で、三沢市の未婚者は「よい」総体では75%と低迷している。

職業層でみると、両市ともに常勤の有職層が平均値を上回るのに対して、専業主婦、無職層が振るわない。



◆男性の傾向

三沢市の未婚者「よくない」30%突破

女性に比べて「よい」全体がわずかに低い程度で、両市の違いはあまりない。「よくない」全体では両市ともに20%台に乗り、もっとも低い須坂市女性の15%との開きがめだつ。

両市ともに、未婚者の「よくない」全体が女性よりも高めになっており、とりわけ三沢市では30%を突破する。

“かなり「よい」”で20%を超えるのは、三沢市で自由業と管理職層、無職層。須坂市では商工自営とサービス・現業系勤め人となっている。

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
よい	17.6%	16.5%	17.9%	18.1%
まあよい	61.8%	68.7%	58.9%	60.1%
あまりよくない	18.2%	12.8%	19.3%	19.5%
よくない	2.3%	2.0%	3.9%	2.3%

## 日ごろの生活行動・習慣

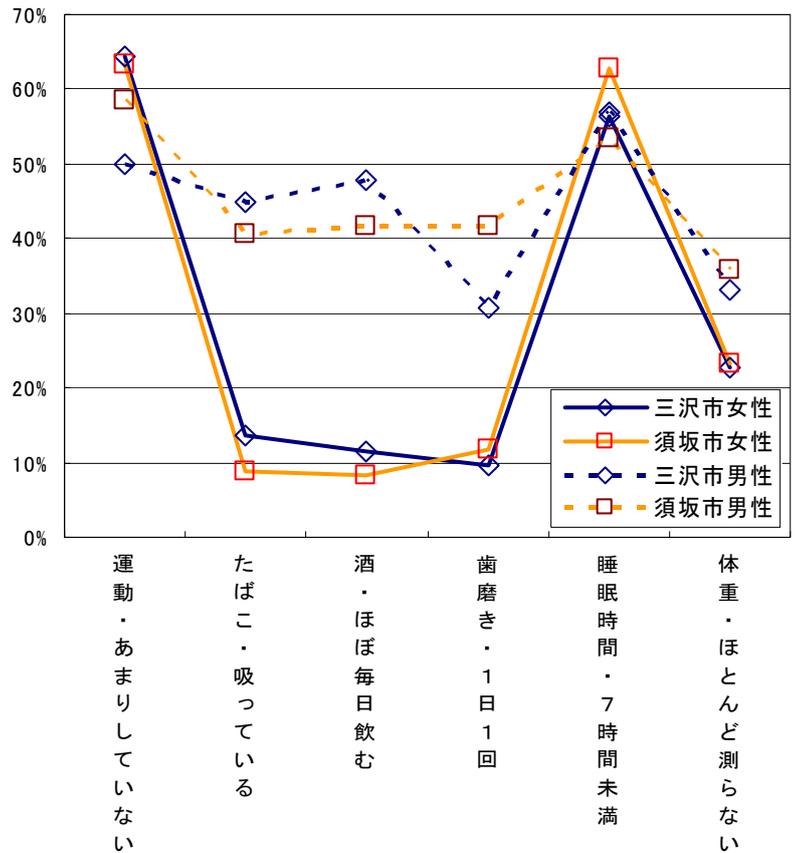
## 三沢が飲酒・喫煙多め 須坂は睡眠短め

ふだんの行動・習慣で、どちらかといえば健康によくない面で見ると「喫煙」「ほぼ毎日飲酒」のいずれも三沢市の方が高め。「歯みがき1日1回」と「睡眠7時間未満」は須坂市の方が高めで、「運動・スポーツをしていない」では60%台の同じレベル。

「たばこ」は両市とも未婚者の方が高く、三沢市では20%を突破する。また、職業層ではパート・アルバイトが高めで、三沢市ではほぼ4人に1人を数える。

「歯みがき1日1回」は両市とも専業主婦、無職層がやや高めの傾向がある。

睡眠の短さは常勤、パートの働いている層で高まる。



### ◆男性の傾向

#### 須坂「運動しない」60%近く たばこ、酒は三沢高め

男性が女性に比べて“健康マイナス度合い”が高めなのはたばこ、酒、少ない歯みがき、体重測定しないの4項目。運動しない、短い睡眠では女性よりも下回る。

運動しないは須坂市で60%近くにのぼり、三沢市よりも約10ポイント高い。須坂市で既婚者が高いのに対して、三沢市では未婚者の方が運動せずの傾向がある。

たばこ、酒は三沢市が高め。両市とも、たばこは未婚者の方が高め。酒は逆に既婚者が高めになり、三沢市では自由業や農林業、商工自営などの非サラリーマン層の高さがめだつ。

#### A 運動やスポーツ

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
よくしている	8.5%	9.5%	14.9%	9.4%
ふつう	27.1%	27.2%	35.2%	32.1%
あまりしていない	64.4%	63.4%	49.9%	58.5%

#### B タバコ

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
吸っている	13.7%	8.7%	45.0%	40.5%
禁煙に成功した	11.9%	11.2%	33.2%	35.8%
吸ったことがない	74.4%	80.1%	21.8%	23.7%

#### C 酒

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
ほぼ毎日飲む	11.5%	8.2%	47.9%	41.8%
週に何日か飲む	20.8%	16.5%	25.1%	26.8%
ほとんど飲まない	67.7%	75.3%	27.1%	31.4%

#### D 歯磨き

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
1日1回	9.6%	11.7%	30.6%	41.6%
1日2回	49.2%	46.6%	45.3%	41.3%
1日3回	41.3%	41.8%	24.1%	17.1%

#### E 平均睡眠時間

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
7時間未満	56.3%	62.9%	57.0%	53.4%
7時間以上8時間未満	34.9%	32.1%	33.6%	39.3%
8時間以上	8.8%	5.0%	9.4%	7.4%

#### F 体重測定

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
ほぼ毎日	25.4%	26.3%	13.8%	14.4%
週に1回以上	28.7%	24.0%	26.3%	24.1%
月に1回以上	23.1%	26.5%	26.7%	25.8%
ほとんど測らない	22.8%	23.2%	33.2%	35.8%

全般的に女性が男性に比べて、心がけの良さが映し出されている。「朝食は必ず」が心がけのトップに挙げられ「できるだけ手づくり」と「塩分は控えめ」のベスト3項目は三沢、須坂両市ともに同じ。

職業層で見ると、須坂市では「朝食は必ず」で専業主婦が90%に迫る高率に対して、常勤層は80%に届かず「手づくり」でも専業主婦83%—常勤64%の開きが著しい、例示した13項目のすべてで専業主婦が優位にある。こうした傾向は三沢市にも共通する。

また、両市とも既婚者の方が未婚者よりも心がけが上回り「朝食を必ず」「手づくり」などの上位の項目では10ポイント以上の開きが生じている。両市とも健康法や生きがいのある層が上回る。

◆男性の傾向

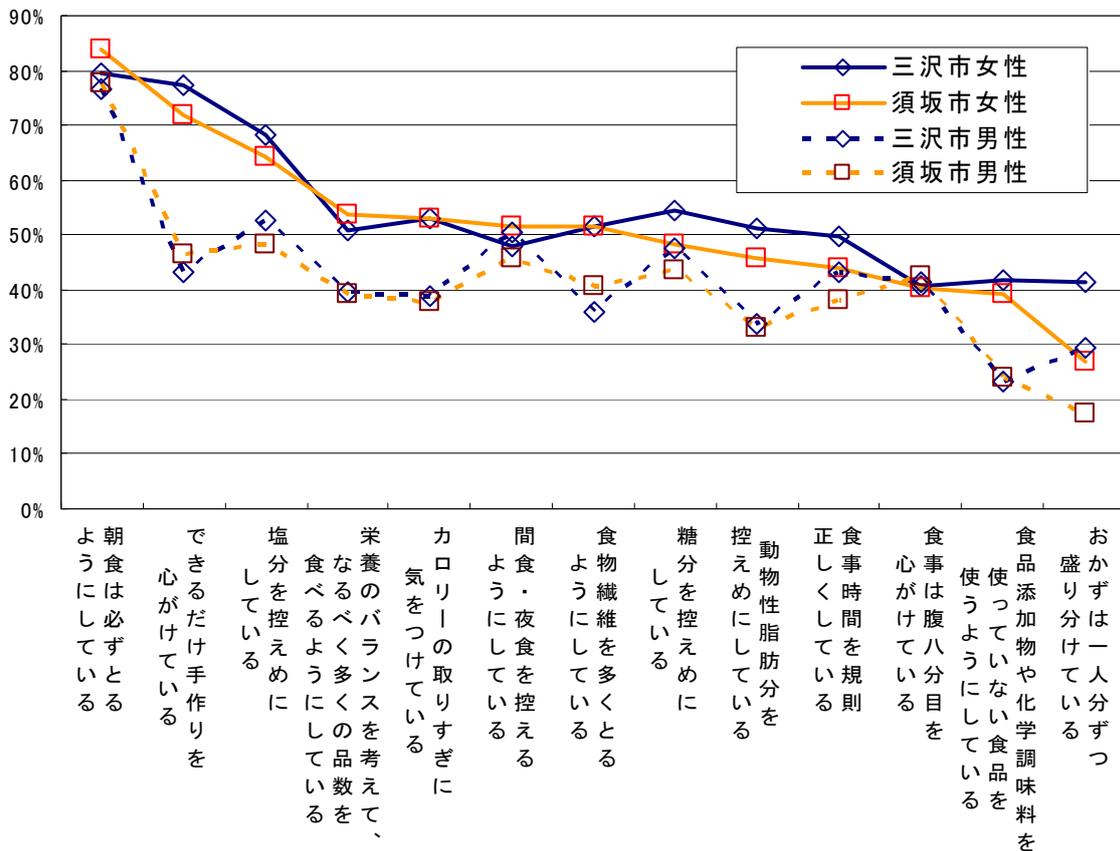
女性よりも「手づくり」後退 「間食・夜食」が浮上

女性と同様に、総体的に三沢市の心がけの良さが5項目で優位にある。須坂市は2項目で上回り、5項目で同じレベルにある。

「朝食は必ず」をトップに上位の内容は女性と変わらないが「手づくり」の度合いが下がり「間食・夜食を控えめ」が浮上。三沢市では3位に挙げられた。女性で上位の「カロリーとり過ぎ」が下位に後退している。

須坂市では「食事時間を規則正しく」の落ち込みがめだち「おかずは1人ずつ盛りわけ」が女性を含めて、三沢市に比べてかなり低くなっている。

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
朝食は必ずとるようにしている	79.6%	83.7%	76.6%	77.5%
できるだけ手作りを心がけている	77.4%	71.9%	43.1%	46.5%
塩分を控えめにしている	68.4%	64.4%	52.7%	48.2%
栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている	50.8%	53.6%	39.4%	39.1%
カロリーの取りすぎに気をつけている	52.9%	52.9%	38.7%	37.7%
間食・夜食を控えるようにしている	48.0%	51.5%	50.5%	45.8%
食物繊維を多くとるようにしている	51.7%	51.4%	35.9%	40.5%
糖分を控えめにしている	54.4%	48.2%	47.7%	43.7%
動物性脂肪分を控えめにしている	51.1%	45.7%	33.9%	33.1%
食事時間を規則正しくしている	49.6%	43.9%	43.1%	38.0%
食事は腹八分目を心がけている	40.5%	40.3%	41.4%	42.3%
食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うようにしている	41.7%	39.1%	23.4%	23.9%
おかずは一人分ずつ盛り分けている	41.2%	26.9%	29.5%	17.6%



### できあい惣菜や食事抜き

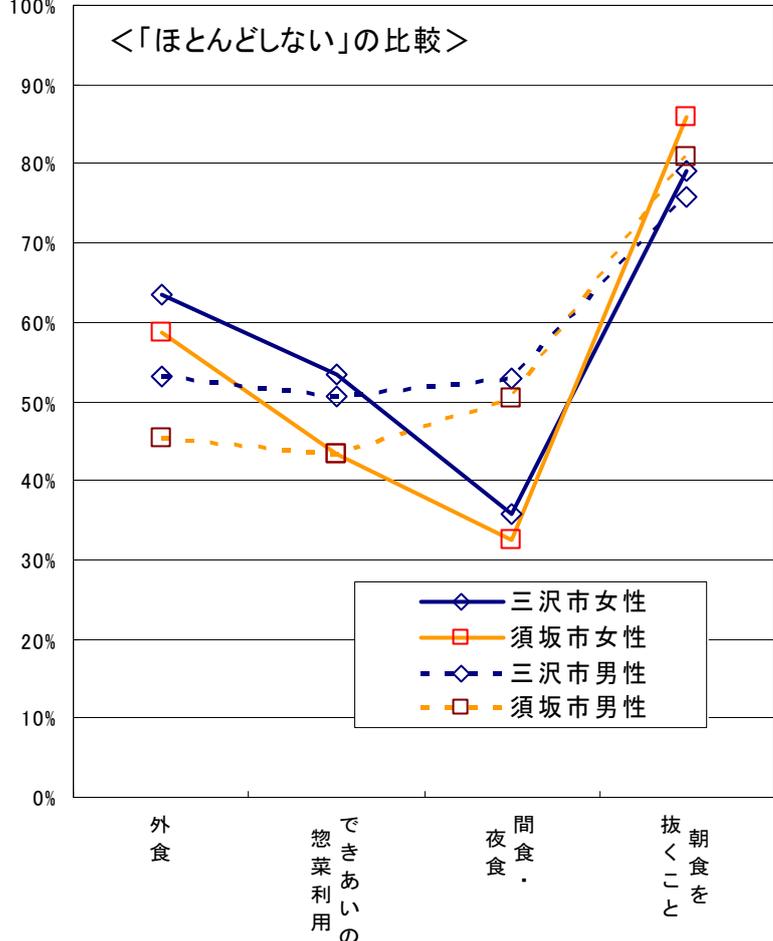
### 三沢 “懸念される食行動” 少なめ

食の心がけと併せて、外食や食事抜きなどの食行動でみると「朝食を抜かない」は、須坂市で86%の高率を示すが、三沢市は80%に届かない。

しかし「外食をしない」は三沢市で高くなり「できあいの惣菜を利用しない」では須坂市が振るわず、三沢市との地域差がはっきり。

他方「間食・夜食をしない」は両市そろって3人に1人程度と振るわない。

両市とも、総じて「ほとんどしない」で高めの専業主婦と低めの常勤とのコントラストがめだつ。三沢市では「できあいの惣菜利用しない」が専業主婦59%—常勤47%の落差が大きい。



## ◆男性の傾向

### 「外食しない」など三沢が優位

「間食・夜食をしない」で三沢、須坂両市がそろって女性を上回り半数にのぼる高さだが「外食をしない」で三沢市53%－須坂市45%の開きが生じている。その半面、「朝食を抜かない」で須坂市が80%をクリアしたが、三沢市は76%と下回り、職業層では商工自営、パートなどが平均値に届かない。

他方「外食しない」で三沢市53%－須坂市45%の違いがあり、総じて商工自営、管理職層などが低めの傾向がみられる。

#### A 外食

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
毎日	1.1%	1.1%	5.1%	7.5%
週に3～6回	3.3%	2.9%	9.9%	8.9%
週に1～2回	32.1%	37.3%	31.9%	38.2%
ほとんどしない	63.5%	58.8%	53.2%	45.4%

#### B できあいの惣菜利用

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
毎日	0.7%	0.6%	3.5%	3.1%
週に3～6回	6.0%	9.9%	11.3%	16.4%
週に1～2回	39.8%	46.3%	34.6%	37.3%
ほとんどしない	53.5%	43.2%	50.6%	43.2%

#### C 間食・夜食

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
毎日	21.7%	21.0%	8.9%	10.5%
週に3～6回	17.9%	20.4%	13.4%	11.2%
週に1～2回	24.6%	26.2%	24.9%	27.7%
ほとんどしない	35.8%	32.4%	52.8%	50.5%

#### D 朝食を抜くこと

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
毎日	5.9%	3.0%	11.6%	7.9%
週に3～6回	5.6%	3.3%	5.1%	5.2%
週に1～2回	9.4%	7.6%	7.6%	6.2%
ほとんどしない	79.1%	86.0%	75.7%	80.8%

#### E 昼食を抜くこと

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
毎日	0.7%	0.3%	0.6%	0.3%
週に3～6回	1.4%	1.4%	1.7%	0.7%
週に1～2回	7.1%	4.0%	8.5%	6.3%
ほとんどしない	90.8%	94.4%	89.2%	92.7%

#### F 夕食を抜くこと

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
毎日	0.4%	0.0%	1.1%	0.3%
週に3～6回	1.0%	1.4%	0.8%	1.7%
週に1～2回	5.4%	3.0%	4.0%	4.1%
ほとんどしない	93.2%	95.6%	94.1%	93.8%

## 病気の経験と日ごろの備え

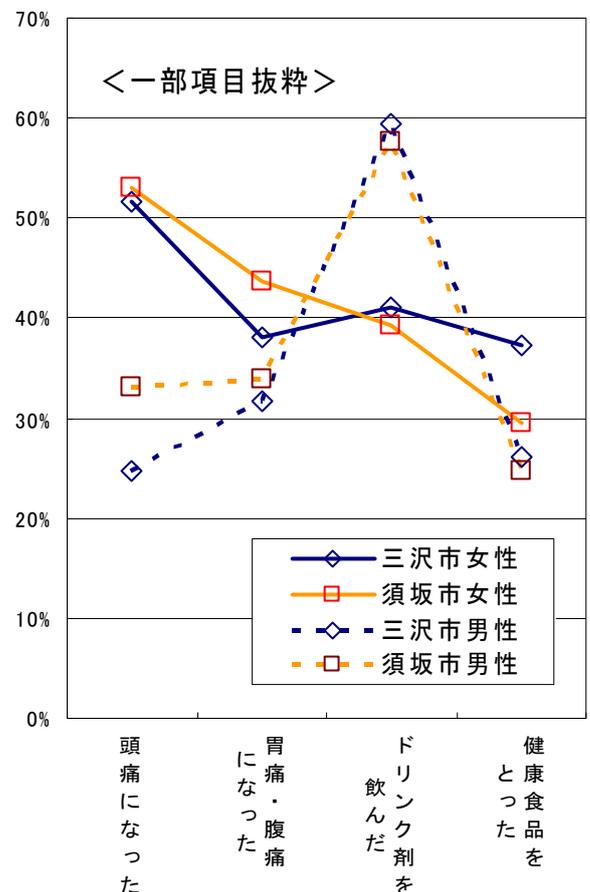
## 「健康食品」三沢が高く37%

この1年間に経験した症状とその対応は、両市とも「風邪を引いた」がトップで、2位も「頭痛になった」で共通する。同じく上位に挙げられた「下痢をした」「胃痛・腹痛になった」では須坂市の方が数ポイント上回る。他方「徹夜をした」では三沢市が20%と高め。

その対応として「健康食品をとった」で三沢市が引き離す。「ドリンク剤を飲んだ」が40%前後、「ビタミン剤を飲んだ」は30%台で、両市にあまり違いはない。

常勤、パートなど有職層は専業主婦に比べて頭痛、胃痛、腹痛などの度合いが高めで、ドリンク剤の服用も上回る。また、須坂市では未婚層が下痢、胃痛・腹痛、便秘で既婚層を10ポイント以上引き離す。

ふだん健康法を持たない層が風邪や頭、腹の症状で高め。健康法を持つ層は健康食品やビタミン剤の服用が高めという違いがみえる。



### ◆男性の傾向

#### 「ドリンク剤をとった」60%に迫る高率

女性と比べて「風邪を引いた」「胃痛・腹痛になった」はあまり変わらないが「頭痛になった」「便秘になった」が低め。「下痢をした」では両市とも半数を超える高さだ。

「ドリンク剤」が60%近くにのぼり、女性よりを大幅に上回る。その半面、ビタミン剤、健康食品はぐんと低くなっている。

未婚層が風邪、頭痛などの度合いが高めで「徹夜をした」も40%に近づく高さ。両市ともに健康法を持つ層はドリンク剤、健康食品、ビタミン剤のいずれも服用がかなり高くなっている。

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
風邪を引いた	63.6%	65.5%	64.1%	59.7%
頭痛になった	51.7%	53.0%	24.7%	33.2%
下痢をした	38.8%	45.5%	50.6%	52.7%
胃痛・腹痛になった	38.0%	43.6%	31.8%	33.9%
ドリンク剤を飲んだ	41.0%	39.2%	59.5%	57.6%
便秘になった	37.5%	37.5%	17.6%	20.1%
ビタミン剤を飲んだ	34.3%	32.1%	24.7%	25.4%
健康食品をとった	37.3%	29.5%	26.1%	24.7%
徹夜をした	20.1%	14.7%	22.0%	21.6%
けがをした	10.6%	12.2%	14.0%	17.0%

### 通院や健康法

#### 「かかりつけの医師いる」須坂67%—三沢53%

健康の心がけで高めなのは「家に健康に関する本がある」と「かかりつけの医師がいる」で、ともに須坂市が70%に近づき三沢市を上回る。「自分なりの健康法がある」も比較的高く、須坂市で半数をクリアしたが、三沢市は数ポイント下回る。

他方、ふだんの通院、服薬では「定期的に薬をのんでいる」や「持病で定期的な医療機関の利用」は両市に違いはみられないものの、病気、けがで「1週間以上の入院」は三沢市の方が高めになっている。

専業主婦が有職層に比べて、定期的な薬の服用、持病による通院、かかりつけの医師などの度合いがかなり高い半面、健康法や健康情報の面では熱心さが現れており、既婚層がそれに重なる。

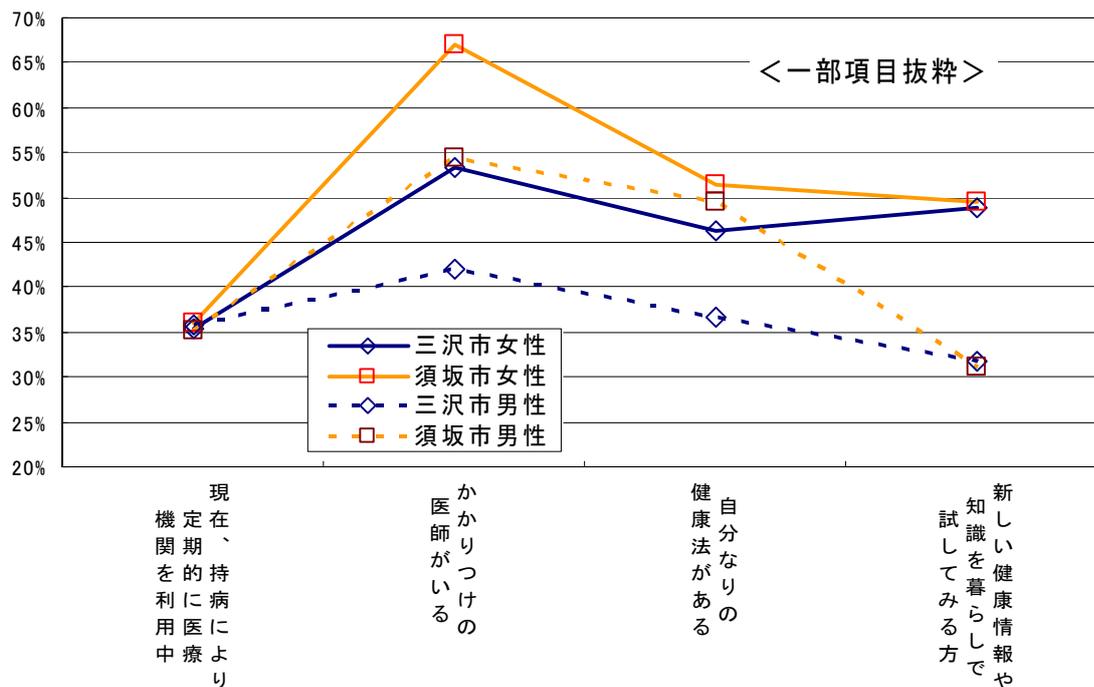
総じて、身長150センチ未満を中心に小柄のタイプが通院、入院の度合いが高いのが注目される。

### ◆男性の傾向

#### 「かかりつけの医師いる」「健康法ある」で三沢落ち込む

定期的な通院、服薬で男女、地域差はあまりないが「かかりつけの医師がいる」で各市の男女差がめだち、男性はそれぞれ10ポイント以上も低めになっている。男性の比較でも須坂市54%—三沢市42%の開きが大きい。また「健康法を持っている」で三沢市の落ち込みがめだつ。

「けがで1週間以上の入院」では女性をかなり引き離すが「新しい健康情報や知識を試してみる」では、逆に女性よりも10数ポイント下回る。



**A 現在、定期的に薬を飲んでますか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	36.7%	34.4%	34.4%	38.3%
いいえ	63.3%	65.6%	65.6%	61.7%

**E 生まれてからこれまで「病気」で1週間以上入院した経験がありますか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	42.3%	34.3%	44.8%	37.5%
いいえ	57.7%	65.7%	55.2%	62.5%

**B 現在、持病により定期的に医療機関を利用していますか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	35.3%	36.1%	35.9%	35.1%
いいえ	64.7%	63.9%	64.1%	64.9%

**F 家に「家庭の医学」や民間療法など健康に関する本がありますか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	62.2%	69.2%	58.7%	69.0%
いいえ	37.8%	30.8%	41.3%	31.0%

**C かかりつけの医師がいますか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	53.4%	67.1%	42.1%	54.3%
いいえ	46.6%	32.9%	57.9%	45.7%

**G 自分なりの健康法をお持ちですか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	46.2%	51.5%	36.6%	49.5%
いいえ	53.8%	48.5%	63.4%	50.5%

**D 生まれてからこれまで「けが」で1週間以上入院した経験がありますか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	16.8%	8.9%	28.3%	25.1%
いいえ	83.2%	91.1%	71.7%	74.9%

**H 新しい健康情報や知識を暮らして試してみる方ですか**

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	48.8%	49.5%	31.8%	31.2%
いいえ	51.2%	50.5%	68.2%	68.8%

## 周りの人との関係

## 三沢「近隣に頼み事できる人」80%近く

困ったときに「頼みごとができる近隣の人がある」で三沢市が78%と高率を示し、須坂市でも70%台に届く。両市ともに既婚者の割合が高くなっており、三沢市で専業主婦、無職層が常勤者、パートの有職層よりも10ポイント程度上回るが、須坂市ではそうした違いはあまり大きくはない。

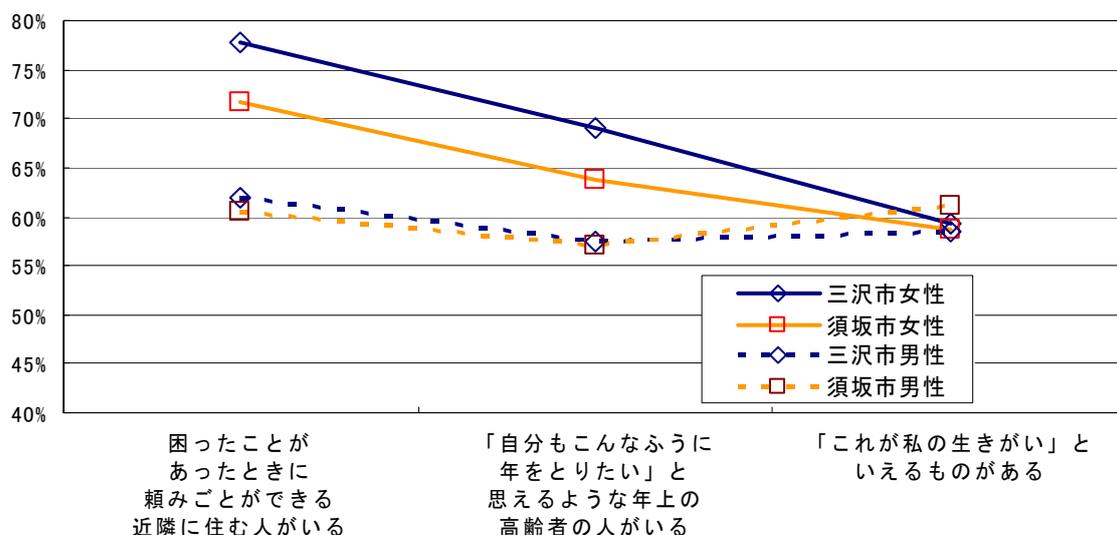
「自分もこんなふうに年をとりたい」と思える高齢者がいる」でも、三沢市が高く、既婚層、専業主婦で70%を突破するが、須坂市ではあまり違いはみられない。「生きがいがある」では、男女が60%前後でほぼ並ぶ中で、三沢市で専業主婦と既婚層が高めだが、須坂市ではあまり開きはない。

### ◆男性の傾向

#### 3世代家族や健康状態のよい層が高め

全体として、両市が足並みをそろえる格好になっている中で、健康状態が良い層が頼みごとのできる隣人、模範としたい高齢者、生きがいのいずれの面でもプラス方向で連動している。

また、親・子・孫の3世代同居家族の割合がそろって高め。生きがいがある層でも、ない層に比べてかなり上回るのが特徴的だ。



#### A 困ったことがあったときに頼みごとができる近隣に住む人がいますか

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	77.8%	71.7%	62.0%	60.6%
いいえ	22.2%	28.3%	38.0%	39.4%

#### B 「自分もこんなふうに年をとりたい」と思えるような年上の高齢者の人がいますか

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	69.0%	63.7%	57.5%	57.1%
いいえ	31.0%	36.3%	42.5%	42.9%

#### C 「これが私の生きがい」といえるものがありますか

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
はい	59.3%	58.7%	58.5%	61.1%
いいえ	40.7%	41.3%	41.5%	38.9%

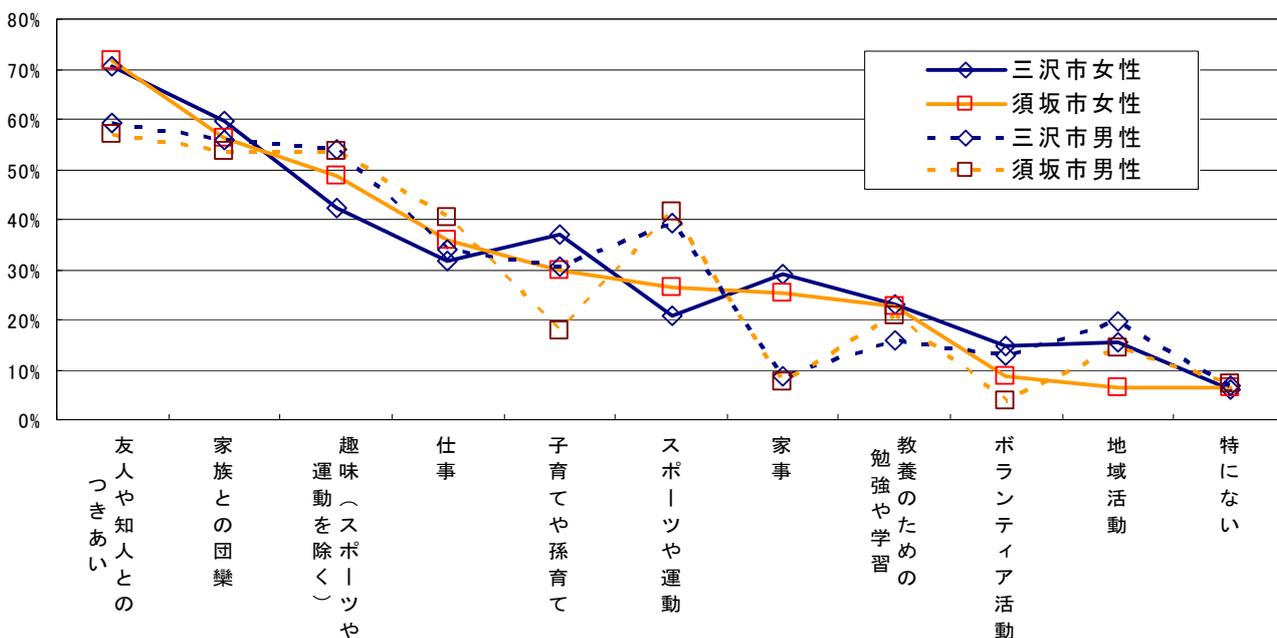
## 生きがい・喜びを感じること

## 「趣味」や「子・孫育て」などに温度差

三沢、須坂両市ともに「付き合い」「家族だんらん」が上位に置かれ、地域差もあまり大きくはない。それに続く「趣味」や「仕事」「スポーツ」では須坂市がリード。三沢市は「子・孫育て」に加えて「家事」「ボランティア活動」「地域活動」の度合いが高くなる。

職業層では「付き合い」で三沢市の専業主婦、無職層が高めなのに対して、須坂市では無職層が平均値を10ポイント下回る。

また、三沢市で「趣味」が専業主婦、無職層とも高めだが、須坂市では無職層が逆に落ち込む。「地域活動」「ボランティア活動」では、両市ともに専業主婦、無職層が有職層に比べて高めになっている。



### ◆男性の傾向

#### 「仕事」や「勉強・学習」で須坂市リード

両市ともに「付き合い」がトップで「だんらん」「趣味」の上位も女性と同じ。「仕事」や「教養のための勉強・学習」で須坂市が高めの方で、「子・孫育て」「ボランティア」「地域活動」では三沢市が高めになっている。

健康法のある層、生きがいを持つ層は総体的に平均値の上を行く。

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
友人や知人とのつきあい	70.7%	71.7%	59.4%	57.0%
家族との団欒	59.6%	56.1%	55.9%	53.4%
趣味(スポーツや運動を除く)	42.4%	48.6%	54.0%	53.7%
仕事	31.7%	36.0%	34.0%	40.3%
子育てや孫育て	36.9%	29.8%	30.4%	17.8%
スポーツや運動	20.9%	26.6%	39.1%	41.6%
家事	29.1%	25.3%	8.7%	7.4%
教養のための勉強や学習	23.0%	22.7%	15.9%	20.8%
ボランティア活動	14.9%	8.8%	13.0%	3.7%
地域活動	15.3%	6.5%	19.5%	14.4%
特にない	6.2%	6.4%	6.8%	7.0%

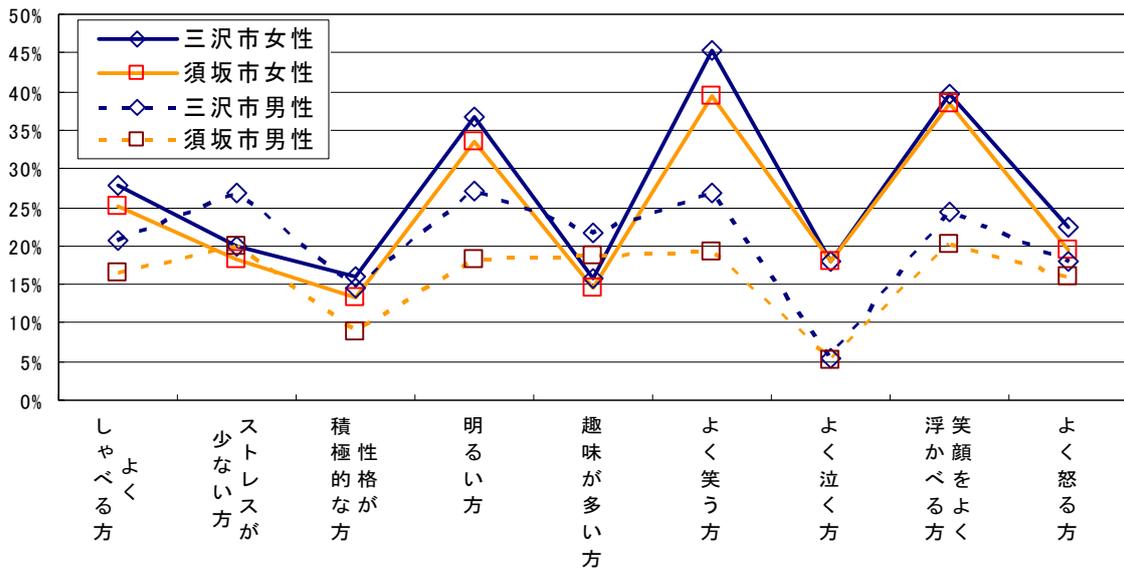
## 自分の性格や態度

## 三沢が「笑う」「怒る」「話す」感度高め

「よく笑う」「笑顔をよく浮かべる」が上位を占め、性格が「明るい方」も高めで、女性優位の男女差がはっきり現れた。「よく笑う」では三沢市が45%と須坂市を上回り「よく怒る」「対人関係が積極的」「よくしゃべる」でも終始リードし喜怒哀楽がはっきり。

「よく笑う」は年代層、職業層による違いはあまりめだたないが、健康状態がよい層、健康法を持つ層、生きがいのある層はいずれも度合いの高さが歴然としており「対人関係が積極的」「性格が明るい」タイプにも共通する。また「よく笑う」は、須坂市で未婚層が既婚層より10ポイント以上高めになっているのが目を引く。

対照的に「よく怒る」では生きがいや健康を持たない層が高めになる。



### ◆男性の傾向

#### 三沢市リード 「ストレス少ない方」最高

一般的に女性よりも低めになっているが「明るい」「笑い」の上位は変わらず、大半の項目で三沢市が上回り「ストレスが少ない方」は27%と、女性を含めて最も高い。

#### A 会話

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
よくしゃべる方	27.8%	25.2%	20.6%	16.5%
ふつう	61.4%	59.5%	55.9%	58.9%
あまりしゃべらない	10.8%	15.3%	23.5%	24.6%

#### B ストレス

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
少ない方	19.9%	18.2%	26.8%	20.0%
ふつう	51.1%	50.3%	51.5%	52.5%
多い方	29.0%	31.5%	21.6%	27.5%

#### C 対人関係

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
積極的な方	16.0%	13.3%	14.5%	8.8%
ふつう	68.2%	64.2%	66.5%	68.5%
消極的な方	15.8%	22.5%	19.0%	22.7%

#### D 性格

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
明るい方	36.7%	33.4%	27.1%	18.2%
ふつう	59.5%	61.5%	65.9%	76.0%
暗い方	3.8%	5.1%	7.0%	5.7%

#### E 趣味

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
多い方	15.8%	14.6%	21.7%	18.6%
ふつう	43.6%	44.0%	45.9%	44.7%
少ない方	40.5%	41.4%	32.4%	36.6%

#### F 笑い

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
よく笑う方	45.2%	39.5%	26.8%	19.2%
ふつう	50.0%	56.3%	63.1%	67.3%
あまり笑わない方	4.8%	4.2%	10.1%	13.5%

#### G 泣き

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
よく泣く方	18.1%	18.0%	5.4%	5.1%
ふつう	53.4%	48.3%	40.6%	48.3%
あまり泣かない方	28.6%	33.6%	54.0%	46.6%

#### H 笑顔

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
よく浮かべる方	39.6%	38.4%	24.4%	20.1%
ふつう	55.1%	56.9%	63.8%	67.0%
あまり浮かべない方	5.3%	4.7%	11.8%	12.9%

#### I 怒り

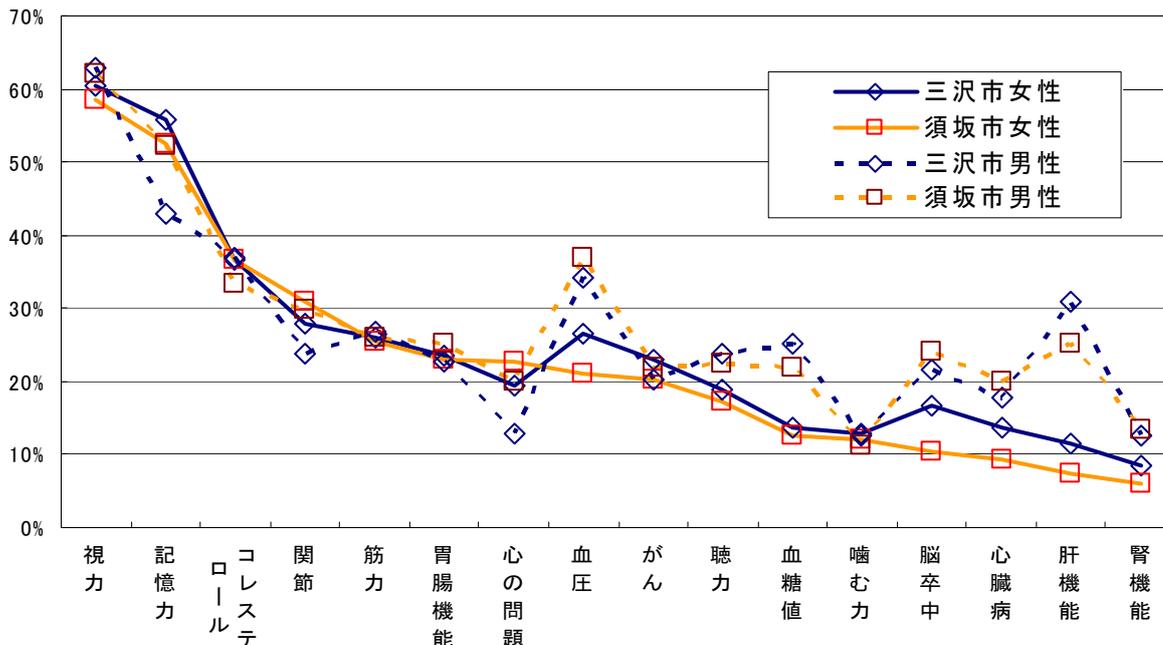
	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
よく怒る方	22.5%	19.5%	17.9%	16.0%
ふつう	60.1%	59.2%	58.2%	60.2%
あまり怒らない方	17.4%	21.3%	23.9%	23.8%

## 自分の心身状態の不安

## ワースト3「視力・記憶力・コレステロール」

「視力」「記憶力」「コレステロール」が男女を通じて心配のワースト3。心配な点を16項目例示したうち、三沢市が上回った（3ポイント程度）のは「記憶力」のほか「血压」「がん」など7つ。須坂市は「関節」と「心の問題」の2項目のみで、残る7項目はほぼ同じ水準だった。

常勤の有職層と専業主婦の比較でみると、視力、コレステロール、関節、血压などで専業主婦の心配の度合いが高いのに対して、常勤層は「心の問題」が両市ともに高めている。



### ◆男性の傾向

#### 「記憶力」「関節」など須坂市の心配が多数

上位の項目で男女差があまりみられないが、低位の具体的な病気の項目では女性よりも懸念が高まり、男性間の地域差が鮮明に現れた。

須坂市が「記憶力」で10ポイント程度上回るほか「関節」「胃腸機能」「心の問題」など多くの項目で三沢市を上回る。三沢市は「コレステロール」「血糖値」などで上回る。

	三沢市女性	須坂市女性	三沢市男性	須坂市男性
視力	60.5%	58.4%	63.0%	62.1%
記憶力	55.8%	52.4%	42.8%	52.1%
コレステロール	36.7%	36.7%	37.0%	33.3%
関節	27.9%	30.8%	23.8%	29.8%
筋力	26.0%	25.4%	26.7%	25.9%
胃腸機能	23.4%	22.9%	22.7%	25.2%
心の問題	19.4%	22.6%	12.9%	19.9%
血压	26.4%	21.1%	34.1%	36.9%
がん	23.0%	20.1%	20.3%	22.0%
聴力	19.0%	17.2%	23.8%	22.3%
血糖値	13.6%	12.6%	25.2%	22.0%
嚙む力	12.8%	11.9%	12.5%	11.3%
脳卒中	16.7%	10.5%	21.6%	24.1%
心臓病	13.6%	9.2%	17.8%	19.9%
肝機能	11.4%	7.5%	31.0%	25.2%
腎機能	8.4%	5.9%	12.7%	13.5%

### Ⅲ 調査票

問1 あなたはご自分の健康をどのように感じていますか。

- ① よい ② まあよい ③ あまりよくない ④ よくない

問2 あなたは次の生活行動に対してどのようにしていますか。

**A 運動やスポーツ**

- ① よくしている ② ふつう ③ あまりしていない

**B タバコ**

- ① 吸っている ② 禁煙に成功した  
(※吸っていたがやめた) ③ 吸ったことがない

**C 酒**

- ① ほぼ毎日飲む ② 週に何日か飲む ③ ほとんど飲まない

**D 歯磨き**

- ① 1日1回 ② 1日2回 ③ 1日3回

**E 平均睡眠時間**

- ① 7時間未満 ② 7時間以上8時間未満 ③ 8時間以上

**F 体重測定**

- ① ほぼ毎日 ② 週に1回以上 ③ 月に1回以上 ④ ほとんど測らない

問3 あなたは健康維持のために食生活で心がけていることはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。(該当する番号の左側に○をお付けください)

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ① できるだけ手作りを心がけている                  |
| <input type="checkbox"/> | ② 食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うようにしている   |
| <input type="checkbox"/> | ③ 塩分を控えめにしている                      |
| <input type="checkbox"/> | ④ 糖분을控えめにしている                      |
| <input type="checkbox"/> | ⑤ 動物性脂肪分を控えめにしている                  |
| <input type="checkbox"/> | ⑥ 朝食は必ずとるようにしている                   |
| <input type="checkbox"/> | ⑦ 食事は腹八分目を心がけている                   |
| <input type="checkbox"/> | ⑧ 間食・夜食を控えるようにしている                 |
| <input type="checkbox"/> | ⑨ 食事時間を規則正しくしている                   |
| <input type="checkbox"/> | ⑩ カロリーの取りすぎに気をつけている                |
| <input type="checkbox"/> | ⑪ 栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている |
| <input type="checkbox"/> | ⑫ 食物繊維を多くとるようにしている                 |
| <input type="checkbox"/> | ⑬ おかずは一人分ずつ盛り分けている                 |

問4 あなたは、次のA～Dの飲み物を1日にどれくらいとりますか。該当する番号に○をお付けください。

		1～2杯	3～4杯	5杯以上	ほとんど飲まない
A	日本茶	①	②	③	④
B	コーヒー	①	②	③	④
C	紅茶	①	②	③	④
D	水道水	①	②	③	④

問5 あなたは、りんごがよく出回る季節にどれくらいの頻度でりんごを食べていますか。

- ① 毎日 ② 週に3～6回 ③ 週に1～2回 ④ ほとんど食べない

問6 あなたは、次のA～Eの食べ物をどちらの方法でとることが多いですか。該当する番号に○をお付けください。

		家で作る	店から購入する	ほとんど食べない
A	おにぎり	①	②	③
B	サンドイッチ	①	②	③
C	焼きそば	①	②	③
D	唐揚げ、コロッケなど	①	②	③
E	ポテトサラダ	①	②	③

問7 あなたは、次のA～Fの行動をどれくらいの頻度で行っていますか。該当する番号に○をお付けください。

		毎日	週に3～6回	週に1～2回	ほとんどしない
A	外食(※注1)	①	②	③	④
B	できあいの惣菜利用	①	②	③	④
C	間食・夜食(※注2)	①	②	③	④
D	朝食を抜くこと	①	②	③	④
E	昼食を抜くこと	①	②	③	④
F	夕食を抜くこと	①	②	③	④

(※注1)外食とは、飲食店での食事や家庭以外での場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合

(※注2)間食には砂糖・ミルクを加えない茶類は含みません

問8 間食で飲食するのはどんなものですか。あてはまるものをすべてお選びください。(該当する番号の左側に○をお付けください)

- |                          |                 |                          |                          |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ① 和菓子類          | <input type="checkbox"/> | ⑥ 種実類 (ピーナッツなど)          |
| <input type="checkbox"/> | ② 洋菓子類          | <input type="checkbox"/> | ⑦ 清涼飲料水 (炭酸・ジュースなど)      |
| <input type="checkbox"/> | ③ スナック菓子・せんべい類  | <input type="checkbox"/> | ⑧ 砂糖・ミルク入り茶類 (コーヒー・紅茶など) |
| <input type="checkbox"/> | ④ ヨーグルト・牛乳など乳製品 | <input type="checkbox"/> | ⑨ その他 ( )                |
| <input type="checkbox"/> | ⑤ くだもの          | <input type="checkbox"/> | ⑩ ほとんど間食はしない             |

問9 あなたはこの1年間(昨年11月～現在)に次のことを経験しましたか。あてはまるものをすべてお選びください。(該当する番号の左側に○をお付けください)

- |                          |             |                          |             |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | ① 風邪を引いた    | <input type="checkbox"/> | ⑥ けがをした     |
| <input type="checkbox"/> | ② 頭痛になった    | <input type="checkbox"/> | ⑦ ビタミン剤を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ③ 胃痛・腹痛になった | <input type="checkbox"/> | ⑧ 健康食品をとった  |
| <input type="checkbox"/> | ④ 便秘になった    | <input type="checkbox"/> | ⑨ ドリンク剤を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> | ⑤ 下痢をした     | <input type="checkbox"/> | ⑩ 徹夜をした     |



問15 あなたは、自分が太っていると思いますか、やせていると思いますか。

- ① 太っている
- ② 少し太っている
- ③ ふつう
- ④ 少しやせている
- ⑤ やせている

問16 あなたは「同性・同世代の人」と比べて、ご自身の性格や態度をどのように思いますか。A～I それぞれについて該当する番号に○をお付けください。

- |        |           |       |              |
|--------|-----------|-------|--------------|
| A 会話   | ① よくしゃべる方 | ② ふつう | ③ あまりしゃべらない方 |
| B ストレス | ① 少ない方    | ② ふつう | ③ 多い方        |
| C 対人関係 | ① 積極的な方   | ② ふつう | ③ 消極的な方      |
| D 性格   | ① 明るい方    | ② ふつう | ③ 暗い方        |
| E 趣味   | ① 多い方     | ② ふつう | ③ 少ない方       |
| F 笑い   | ① よく笑う方   | ② ふつう | ③ あまり笑わない方   |
| G 泣き   | ① よく泣く方   | ② ふつう | ③ あまり泣かない方   |
| H 笑顔   | ① よく浮かべる方 | ② ふつう | ③ あまり浮かべない方  |
| I 怒り   | ① よく怒る方   | ② ふつう | ③ あまり怒らない方   |

問17 あなたは5年前と比べて、自分の運動量に変化がありますか。

- ① 増えている
- ② ほとんど変わらない
- ③ 減っている

問18 あなたは、現在ご自身の身体に関わる機能や状態などで心配なものがありますか。あてはまるものをすべてお選び下さい。(該当する番号の左側に○をお付けください)

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ① 視力   | <input type="checkbox"/> ⑨ 胃腸機能    |
| <input type="checkbox"/> ② 聴力   | <input type="checkbox"/> ⑩ 腎機能     |
| <input type="checkbox"/> ③ 血圧   | <input type="checkbox"/> ⑪ 肝機能     |
| <input type="checkbox"/> ④ 関節   | <input type="checkbox"/> ⑫ 血糖値     |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 筋力   | <input type="checkbox"/> ⑬ コレステロール |
| <input type="checkbox"/> ⑥ 噛む力  | <input type="checkbox"/> ⑭ がん      |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 記憶力  | <input type="checkbox"/> ⑮ 脳卒中     |
| <input type="checkbox"/> ⑧ 心の問題 | <input type="checkbox"/> ⑯ 心臓病     |

問19 タバコについてうかがいます。あなたは、次の場所や方法でタバコを吸うことを禁止すべきだと思いますか。禁止すべきだと思うものをすべて選んで下さい。(該当する番号の左側に○をお付けください)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ① 病院や診療所        | <input type="checkbox"/> ⑥ 職場（一般事務所）     |
| <input type="checkbox"/> ② 学校            | <input type="checkbox"/> ⑦ 駅のホーム・バスの待合室  |
| <input type="checkbox"/> ③ 食堂・レストラン      | <input type="checkbox"/> ⑧ 列車・バス・タクシーの車内 |
| <input type="checkbox"/> ④ 市役所の庁舎        | <input type="checkbox"/> ⑨ 歩きながらの喫煙      |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 図書館・体育館など公共施設 | <input type="checkbox"/> ⑩ どれも禁止すべきではない  |

＜ご協力ありがとうございました＞

これからお聞きする事柄は、結果をまとめる上で必要となります。  
恐れ入りますが、2007年10月1日現在の事実に関して教えて下さい。

- F 1 性別 ① 男性 ② 女性
- F 2 出身 ① 県内 ② 県外
- F 3 年齢 ( ) 歳
- F 4 職業 ① 常勤 ③ 専業主婦  
② パート・アルバイト ④ 無職 (学生含む)
- F 5 お住まいの地域 ① 須坂地区 ③ 日野・豊洲地区  
(上部・東部・西部・南部) ④ 旭ヶ丘・日滝地区  
② 高甫・井上地区 ⑤ 仁礼・豊丘地区
- F 6 同居家族の構成 ① 単身 ④ 親、子、孫の3世代以上  
② 夫婦のみ ⑤ その他 ( )  
③ 親と子の2世代
- F 7 現在の結婚の有無 ① 結婚している → F 8、9、10へ  
② 結婚していない → F 10へ
- F 8 (F 7で「① 結婚している」とお答えの方へ) 配偶者の方はタバコを吸いますか。  
① 吸っている ③ 吸ったことがない  
② 禁煙に成功した (※吸っていたがやめた)
- F 9 (F 7で「① 結婚している」とお答えの方へ) 配偶者の方は飲酒をしますか。  
① ほぼ毎日飲む ③ ほとんど飲まない  
② 週に何日か飲む
- (全員の方へ)
- F 10 小学生 (12 歳) 以下のお子さんがいますか  
① いる ② いない
- F 11 あなたのご両親について  
A 父親 ① 存命 (現在 ) 歳 ② 死亡 (当時 ) 歳  
B 母親 ① 存命 (現在 ) 歳 ② 死亡 (当時 ) 歳
- F 12 あなたのお住まいは何階建てですか  
① 1階建て ② 2階建て ③ 3階建て以上
- F 13 健康診断を定期的を受けていますか  
① 毎年受けている ③ 不定期  
② 2～3年毎 ④ まったく受けていない
- F 14 身長・体重 ① 身長 ( ) cm ② 体重 ( ) kg
- F 15 きき腕 ① 右きき ② 左きき
- F 16 世間一般の暮らしぶりを6つに区分すると、あなたのお宅はどの辺りにあてはまると  
思われますか。  
① 上の上 ② 上の下 ③ 中の上 ④ 中の下 ⑤ 下の上 ⑥ 下の下

＜ご協力ありがとうございました＞